Revista del
Consumidor

LABORATORIO
PROFECO INFORMA

QUESO MANCHEGO

BAJO LA LUPA

PALOMITAS DE MICROONDAS

SERENIDAD

TRANQUILIDAD ES INFORMACIÓN

ADMINISTRA TU ALACENA
SÁCALE EL MÁXIMO PROVECHO A TU DESPENSA

HORA DE HORNEAR
HAZ TU PROPIO PAN DE CAJA ECONÓMICO Y SALUDABLE

APPS QUE ESTIMULAN
DISTRAERTE PUEDE EJERCITAR TU MENTE

$28.00 M.N.
ABRIL 2020
518
ISSN 0185-8874

LA CASA DE PAPEL

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Colaboradores

Alma Beade Ruelas
Ana María Aguilar Olmos
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Édgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
Ernesto Casas Monroy
Jessica Jasmín Sánchez Arellano
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Karla María Gónzalez Ignorosa
Luis Alberto Osorio Sagaseta
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Mónica Maccise Duaiyhe
Nancy Ortiz Ávila
Natalia Delgado
Noel Díaz Ortega
Víctor Saúl Herrera Silva

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

© 55-5516 6612 y
55-5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
Zohe Berenice Alba González
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Efrén García García

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

Compartir y pensar en todos, hacer que cada instante del día cuente y tenga valor, fomentar acciones de protección en beneficio de tu seres queridos, administrar y optimizar cada uno de los recursos a nuestro alcance, son acciones cotidianas que nos llevarán a vencer obstáculos.

La Revista del Consumidor es una vez más tu aliada, una herramienta práctica que invita a estimular tu mente y ampliar tus opciones, una guía para comprar de manera razonada, para valorar y hacer rendir tus recursos de una mejor manera.

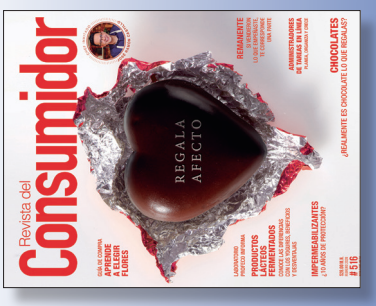
Esta edición te invita a ahorrar y colaborar en casa, horneando pan de caja sin conservadores, o fomentando acciones de protección elaborando gel antibacterial de manera sencilla y económica con nuestra ya conocida Tecnología Doméstica.

Estamos constantemente frente a la oportunidad de reinventarnos y de reconocer a la familia como la base de nuestra sociedad, fortaleciendo nuestros valores, transformando nuestros hábitos para impulsar mejores prácticas desde nuestros hogares.

Este es el momento preciso para reevaluar lo que consumimos, para elegir mejor lo que llevamos a nuestras mesas y emprender juntos un verdadero acto de solidaridad, porque las buenas acciones se contagian.

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C. P. 06140, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 555625 6700 Ext. 16930. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**; se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Víctor A. Carrizal Pérez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impresor responsable Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P 06280. Fecha de impresión abril 2020. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S.A. de C. V. Tiraje: 18,000 ejemplares.
Las marcas registradas y los logotipos mostrados en esta revista son propiedad de sus respectivos dueños y son utilizados únicamente con fines ilustrativos o informativos.

Recíbela hasta la puerta de tu casa.
12 números por el precio de 10 $280.00
Llama al 5555 166612, 5555 166939 y 5552 120468 en la Ciudad de México o al (800) 468 8722 para el resto del país
Revista del Consumidor
¡SUSCRÍBETE YA!



SUMARIO

Bajo la Lupa 4
¡POP! LAS LETRAS CHIQUITAS EN LAS PALOMITAS DE MAÍZ DE MICROONDAS

Tendencias 6
FAMILIAS CON NIÑOS INFLUENCIA DE LOS PEQUEÑOS EN LAS COMPRAS

De Temporada 8
¡A COMER GARBANZO!

Entorno Digital 10
ESTIMULA TU MENTE NO LA ENTRETENGAS

Qué Hacer Si 12
¡NOS CUIDAMOS TODOS! LIMPIA Y DESINFECTA TUS DISPOSITIVOS

Brújula de Compra 14
APROVECHA AL MÁXIMO TU DESPENSA

Consumo Responsable 18
PLANEA TUS COMPRAS, CONSUME CON CALMA

Tecnología Doméstica Profeco 20
PAN INTEGRAL CON SEMILLAS

Quién es Quién en los Precios 33
¿CUÁNTO CUESTA?

Consultorio 46
¿CUIDAS BIEN A TUS HIJOS?

Hazlo Tú Mismo 48
UN PIZARRÓN GENIAL PARA TU CUARTO

Profeco Informa 50
¡SIN JARABE POR FAVOR! PAN DE CAJA, AHORA SIN JMAF

Estudios de Calidad PROFECO

Para Saber
52

SIÉNTETE SEGURO AL VIAJAR EN AVIÓN

Bebés
54

¿BEBÉS EN CASA?

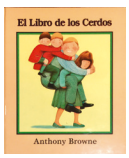
Gente Grande
56
FAMILIA ES UNIÓN

Regale Afecto
58
DIVERSIÓN PARA TODOS

Nadie Afuera
60
JUGUEMOS SIN DISCRIMINAR

A Cuidarnos
62
¡LÁVATE LAS MANOS!

A Libro Abierto
64



BUEN MOMENTO PARA LA LECTURA

Encarte

SÁNDWICH DE PAN INTEGRAL CON HUMMUS Y VEGETALES

22 Toallitas húmedas para bebé

Se han convertido en un producto indispensable para la limpieza de los bebés.

34 Queso manchego

¿Sabes de qué está hecho el queso manchego que compras? Te informamos lo que debes saber antes de adquirirlo.

¡POP!

Las Letras Chiquitas en las Palomitas de Maíz para Microondas

Consumir en exceso este producto es altamente nocivo para tu salud.

Las Palomitas de Maíz se han convertido en nuestro bocadillo de media tarde favorito, ¿te imaginas ver una película sin ellas?, nosotros tampoco, por eso nos dimos a la tarea de investigar qué contienen esos paquetes tan prácticos que solo hay que introducir al microondas y ¡POP!

Para tristeza de muchos, algunas investigaciones han revelado que las palomitas de maíz para microondas pueden contener ingredientes con efectos negativos para la salud. Lee con atención la etiqueta y si tienes duda del origen de alguno de los ingredientes, evita su consumo.

CONOCE A LOS VILLANOS

Ácido Perfluorooctanoico

Algunos empaques de las Palomitas de Maíz para Microondas contienen este material mismo que se encuentra también en sartenes de teflón; se ha demostrado que al exponerse al calor e ingerirlo puede provocar cáncer de tiroides o infertilidad.

Pesticidas Neurotóxicos

Solo el maíz orgánico está libre de pesticidas, así que es muy probable que estemos consumiendo ingredientes tóxicos en las Palomitas para Micoroondas.

Diacetil

Es el saborizante artificial de mantequilla e inhalarlo provoca daños en los pulmones restringiendo la capacidad respiratoria. Piensa dos veces ante de oler esas palomitas recién hechas.

ALTA CONCENTRACIÓN DE GRASAS Y SODIO

Grasa saturada	Otras grasas	Sodio
40%	22%	33%

Glutamato Monosódico

Aunque es el causante de potenciar el sabor de las Palomitas de Maíz para Microondas, es un aditivo altamente dañino pues se ha comprobado que puede elevar los niveles de triglicéridos en la sangre.

MUCHAS CALORÍAS, POCOS NUTRIENTES

¡LA MAYORÍA USA ACEITE DE PALMA!

Su alto contenido en grasas saturadas no lo hace recomendable para la salud y tampoco lo es para el medio ambiente. Su cultivo intensivo en países como Indonesia y Malasia ha provocado la destrucción de grandes bosques tropicales.

Fuente: www.consumer.es/medio-ambiente/aceite-de-palma-asi-dana-al-medio-ambiente.html

{ Si no lo puedes pronunciar o leer, piensa si te lo quieres comer. }

DE VUELTA A LO NATURAL

El maíz palomero, además de ser un producto 100% mexicano tiene un aporte nutrimental importante. Checa:

- **Vitaminas B1, B3 y B6**
- **Hierro**
- **Magnesio**
- **Fósforo**
- **Potasio**
- **Zinc**
- **Cobre**
- **Manganeso**
- **Antioxidantes**

Y EN LOS COSTOS...

Una bolsa de palomitas de maíz de microondas de 80 gramos cuesta en promedio:

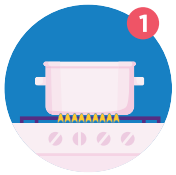
$10.90

80 gramos de maíz palomero comprado en el mercado a granel cuesta en promedio:

$1.76

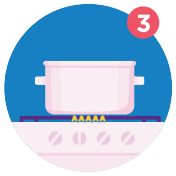
HAZ TUS PROPIAS PALOMITAS EN CASA

Procedimiento:



Calienta una cacerola.

Vierte dos puños de maíz palomero y tapa.



Baja el fuego a medio.

Conforme revienten las palomitas mueve la cacerola constantemente para que no se quemen ni se peguen.

Apaga el fuego cuando dejes de escuchar que están reventando.

Déjalas enfriar, vacíalas en un tazón y disfruta.

Fuentes:
- What is POPCORN LUNG?! (3 de abril de 2018). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=RhTQ9XV7aYI&feature=youtu.be
- 5 Popcorn poisons to Avoid. (24 de mayo de 2017). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=UK4yVzhQafo&feature=youtu.be
- Microwave Popcorn Toxicity | What The Heck Are You Eating | Everyday Health. (16 de mayo de 2012). Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=H6sqRLgTgLw

FAMILIAS CON NIÑOS

Influencia de los pequeños en las decisiones de compra

Su presencia en el hogar modifica los gastos ya sea por sus necesidades o gustos.

Los hábitos de consumo de las personas varían según su edad, necesidades, ingresos, estilo de vida, ubicación geográfica, disposición a gastar o entorno familiar. Los niños pueden influir en las tendencias de compra de sus familias ya que sus padres se adaptan a lo que requieren, pero también a sus deseos o preferencias.

El mercado de productos, servicios y alimentos para niños es muy variado. Algunos padres, por un lado, se enfrentan a las dificultades que implica criarlos de la manera que quieren, mientras que, por otro lado, los niños están siendo cada vez más influenciados por el consumismo que puede ir en contra de lo que se tratando de hacer con ellos en su núcleo familiar.

Acualmente, los niños tienen mayor poder de decisión a la hora de elegir lo que les gusta.

El poder de los niños en el hogar

Los niños ejercen un poder de compra en sus hogares, tanto directa como indirectamente. Directamente al momento en el que quienes están a cargo de su cuidado adquieren productos para cubrir sus necesidades. Indirectamente en el sentido de que son capaces de persuadir e influir en los padres sobre qué comprar. Podría ser desde golosinas o juguetes hasta la suscripción a un canal de televisión de paga con contenido infantil.

El espectro pudiera ser más amplio e incluso no estar influenciado por los hijos, sino que se convierten en un instrumento para las empresas mediante el cual influyen en las decisiones de compra de algunas familias. Un ejemplo sería poder adquirir una *minivan* para que los hijos tengan más espacio al viajar en automóvil.

Educación para el futuro

Da un buen ejemplo

Es muy importante que vean que los comportamientos financieros saludables dan buenos resultados.

Habla con ellos sobre dinero

La procedencia y el valor del dinero son cuestiones misteriosas para los niños que pueden no importarles demasiado mientras consigan lo que desean.

La mesada o domingo

Si le das domingo a tu hijo, aprovecha para enseñarle la importancia de gestionar bien ese dinero y sus gastos.

Fomenta el ahorro

Fomentar este hábito es uno de los mejores regalos que puedes hacerle a tus hijos.

Enséñalos a ser consumidores inteligentes

Cada vez hay más anuncios dirigidos a ellos, porque sus deseos tienen mucha influencia en la economía familiar. Enséñalos a observar la publicidad de forma crítica.

Consumo de medios en los niños

Actualmente compartir información personal en internet es muy común, ya sea para hacer compras, ver una película o jugar en línea. Los datos que proporcionas son el camino para que las empresas te sigan y te aparezca publicidad de ellas, es como un fichaje.

Los niños no son la excepción ya que cada que navegan o juegan en internet van dejando rastro de información que las empresas utilizan para bombardearlos de publicidad. Esto los incita a seguir haciendo búsquedas de cierto contenido o productos.

Por eso, es muy importante que en todo momento estés al pendiente de lo que están consumiendo en la red.

La importancia de esperar

La expresión "lo quiero y lo tengo" fomenta el consumo por el consumo, sin pensar ni planificar. Y, casi siempre, sin tener en cuenta las necesidades económicas reales, lo que añade un problema más.

Las nuevas generaciones están creciendo en un entorno donde no obtener una recompensa de manera inmediata no es una opción. Se enfrentan a un reto enorme por superar: la gratificación instantánea. Actualmente, es muy fácil solicitar un artículo deseado en internet y al día siguiente tenerlo en las manos.

Por lo anterior resulta esencial explicarles que, antes de comprar algo que les guste, deben dejar pasar un tiempo para saber si de verdad lo quieren o es un capricho pasajero. En caso de que les compres aquello que te pidieron, dale seguimiento, es decir, ver si está jugando con eso, o utilizándolo y verifica que no fue solo un capricho. Esto les ayudará a tomar una decisión de compra la siguiente ocasión.

Fuentes:
• Cruz, A. (30 de julio de 2017). La gratificación instantánea. Recuperado de https://medium.com/@armand0cruz/la-gratificaci%C3%B3n-instant%C3%A1nea-3da91e3e0bc9
• Álvarez, B. (12 de marzo de 2020). 8 consejos para educar a los niños en consumo responsable. Recuperado de https://www.consumer.es/medio-ambiente/educar-ninos-consumo-responsable-sostenible.html
• Profeco. (27 de abril de 2017). Día internacional de la familia. Uno para todos y todos para uno. Recuperado de https://www.gob.mx/profeco/documentos/dia-internacional-de-la-familia-uno-para-todos-ytodos-para-uno?state=published

DE TEMPORADA

¡A comer garbanzo!

Conoce y aprovecha el aporte nutricional de esta leguminosa.

El garbanzo aporta fibra que sacia rápidamente el apetito, facilita el tránsito intestinal y tiene un alto contenido de ácido fólico ideal para las mujeres embarazadas. Combinado con otros cereales proporciona una excelente calidad proteica.

Origen

Se remonta al 9500-9000 a. C. entre Siria y Turquía. Desde ahí, se expandió a Persia, India y Asia central. Los fenicios extendieron su cultivo y consumo por todo el mar Mediterráneo. En México se empezó a consumir tras la llegada de los españoles.

Existen 40 especies de garbanzos de los cuales **tres son los más comunes.**

Desi

Pequeño con formas angulares y de color amarillo o negro. Se cultiva principalmente en India.

Gulab

Pequeño a mediano, liso, redondeado y de color claro.

Kabuli

Mediano a grande, de forma redonda y arrugado, color claro. Se cultiva en la región mediterránea, América Central y América del Sur.

Cultivo

Se trata de un plantío de bajo requerimiento de agua, aunque algunos riegos estratégicos durante su desarrollo pueden ayudar a incrementar sus rendimientos. Como lo conocemos y consumimos es la semilla de la planta del garbanzo (*Cicer arietinum*), herbácea de la familia de las leguminosas de periodicidad anual.

Consume local, consume garbanzo mexicano.

Alimentación

Aporta proteína vegetal, fibra, niacina, vitaminas A, B1, B6, C, D, E y K, antioxidantes y carbohidratos. Además, es una fuente de calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso, potasio y zinc.

El almidón que contiene brinda calorías disponibles por varias horas debido a su lenta absorción. Esto es bueno para personas con diabetes ya que las ayuda a mantener los niveles adecuados de azúcar en la sangre.

El garbanzo mexicano tiene excelente aceptación en los mercados internacionales.

Cosecha

En México, la mayor disponibilidad de garbanzo es entre marzo y junio. Su cosecha asciende a 13 millones 741 mil toneladas anualmente, de las cuales, 2 millones 466 mil son para exportación, lo que representa una derrama económica de 2 mil 36 mdd al año. Sinaloa y Sonora son las principales entidades productoras de este alimento.

Tecnología Doméstica PROFECO

Hummus con un Toque Mexicano

Chef: Natalia Delgado

765 KCAL.

$39.38

500 G

5 MINUTOS

Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón amarillo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharada de sal
- Ajonjolí tostado para decorar

Utensilios:

- Procesador de alimentos
- 1 cuchara

Procedimiento:

Coloca los ingredientes, excepto el ajonjolí, en el procesador de alimentos, enciende el motor y procesa por dos minutos o hasta que los ingredientes se hayan convertido en una pasta suave, agrega un chorrito de agua si es necesario. Sirve y decora con el ajonjolí.

La consistencia del *hummus* es una pasta densa y sedosa.

Nota:

Para darle un toque mexicano puedes agregar al proceso 1 chile chipotle o 1 chile serrano asado.

Si no tienes procesador de alimentos puedes hacerlo en la licuadora.

Caducidad:

El *hummus* tiene una caducidad de tres a cinco días si se conserva en un recipiente tapado y en refrigeración.

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

Fuentes:

- Enjamio, L., Perales, Valero, T., et al. (s.f.). Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2017/Informe_Legumbres_Nutricion_Salud.pdf
- Ecoagricultor. (s.f.) Propiedades nutricionales de los garbanzos, en https://www.ecoagricultor.com/propiedades-nutricionales-de-los-garbanzos/
- Fideicomiso de Riesgo Compartido. (Junio 28 de 2018). Garbanzo, leguminosa llena de beneficios para la salud, en https://www.gob.mx/firco/es/articulos/garbanzo-leguminosa-llena-de-beneficios-para-la-salud?idiom=es
- Revista del Consumidor. (junio 2016). Las legumbres superpoderosas. 472, pp. 34-47.
- Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP). (2018). Atlas Agroalimentario 2012-2018. Recuperado de https://nube.siap.gob.mx/gobmx_publicaciones_siap/pag/2018/Atlas-Agroalimentario-2018

ESTIMULA TU MENTE

NO LA ENTRETENGAS

Incentivar la lectura, el pensamiento matemático o hacer un paseo virtual por los museos, son una manera de aprovechar los días con los más pequeños del hogar.

La tecnología puede ser una arma de dos filos, por una parte te puede brindar entretenimiento vacío y por otro lado puede ser una valiosa herramienta para aprender e incrementar tu cultura y conocimientos. Depende de ti como padre saber cuál es el uso que le vas a dar a la tecnología cuando tus hijos acceden a ella.

- **Elijan juntos contenidos recreativos y útiles a la vez.**
- **Platiquen sobre lo que está viendo en algún dispositivo.**
- **Supervisa en todo momento lo que ve.**

Actualmente, el aprendizaje digital mediante herramientas y aplicaciones permite acercar a las personas al conocimiento por medio de internet. En el caso de los más pequeños, las plataformas educativas no tienen que ser aburridas; al contrario, son una buena opción para aprender y pasar tiempo en familia. Es importante que controles el tiempo que quieres que pasen en ellas ya que están disponibles las 24 horas.

> No dejes la educación de tus hijos en las manos de un dispositivo conectado a internet.

Te presentamos algunas aplicaciones gratuitas que pueden disfrutar estos días:

Arbolabc.com
Juegos educativos y didácticos en línea para niños.

Duolingo
Aprende inglés, francés, alemán y portugués gratis. (Supervisa ya que incluye opción de compra dentro de la app).

Programo Ergo Sum
Iniciativa sin ánimo de lucro para acercar la programación de computadoras, videojuegos y aplicaciones a todas las edades.

Para los más pequeños

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que para lograr un desarrollo sano en la primera infancia es preciso crear las condiciones adecuadas para que el niño, se desarrolle por igual en los aspectos físicos, socioafectivos y lingüístico-cognitivos.

Para estimular a las niñas y los niños desde pequeños, existen diferentes aplicaciones que trabajan rutinas de motricidad, lenguaje, cognición personal, emocional y social:

El Búho Boo
Juegos educativos para bebés y niños pequeños. (Existe una versión *premium* que no es gratuita).

Kinedu
Actividades de estimulación temprana. (Incluye compras dentro de la app).

MITA
Aplicación para ejercicios similares a los de estimulación temprana dirigida a niños con dificultades de aprendizaje y autismo.

En familia

Incentivar la creatividad y echar a andar la imaginación en familia haciendo juegos fáciles e ingeniosos es otra opción para pasar el tiempo. Te recomendamos algunas herramientas:

Coach Guitar
Aprender a tocar un instrumento musical. (Incluye compras dentro de la aplicación).

Domestika.org
Para aprender o pulir alguna habilidad como: dibujo, fotografía, estampado o bordado.

Spotify Kids
Acceso a más de 6,000 canciones, cuentos y material lúdico.

Tangram
Arma tu rompecabezas. (Incluye compras dentro de la aplicación).

Youtube Kids
Aprendizaje y pasatiempos.

Librería Digital Mundial

Si lo que buscas es acercarlos a la cultura, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco por sus siglas en inglés) tiene disponible la Librería Digital Mundial con acceso gratuito a manuscritos, libros únicos, mapas, fotografías y otros importantes documentos. Accede a ella a través de esta liga:
· www.wdl.org/es/

Museos virtuales

Desde la comodidad de tu hogar puedes hacer un recorrido virtual por algunos de los museos más importantes del mundo: Museo Metropolitano de Arte de Nueva York o la Capilla Sixtina, la cual puede verse en alta definición y en 360 grados a través del sitio web del Vaticano. Visítalos desde aquí: bit.ly/2xy9blT y bit.ly/3bBqLnw

Aprende en Casa por TV y en línea

Hasta el 17 de abril, la Secretaría de Educación Pública (SEP) llevará a cabo el programa "Aprende en Casa por TV y en Línea" para transmitir por el canal 11.2 de televisión abierta sus contenidos de educación preescolar, primaria, secundaria y bachillerato. Estarán basados en los planes y programas de estudio de la SEP. En sistemas de cable, se transmitirá por los canales 144 TotalPlay, 330 Sky, 280 Dish, 267 Megacable y 311 Izzi. Estos contenidos, así como otros recursos educativos digitales para los distintos grados, estarán a disposición de la comunidad educativa en:
· www.aprende.edu.mx
· www.telesecundaria.sep.gob.mx
· www.librosdetexto.sep.gob.mx

La Unicef recomienda a los padres:

- Participar activamente en el aprendizaje de los hijos y utilizar la tecnología como una herramienta.
- La tecnología por sí sola no remplaza la ayuda y compañía de los padres y maestros.
- Controlar los recursos digitales a los que acceden sus hijos y evitar los sitios que no parezcan seguros o en los que se solicite información personal como: identidad, ubicación, etnia o creencias religiosas.

Fuente: • Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Diez datos acerca del desarrollo en la primera infancia como determinante social de la salud, Punto 3. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/development/10facts/es/

¡NOS CUIDAMOS TODOS!

Limpia y desinfecta tus dispositivos

El teclado de una computadora puede tener 400 veces más bacterias que el asiento de un inodoro.

Para desinfectar un teclado:

1. Antes de empezar lava tus manos.
2. Apaga y desconecta la computadora.
3. Vacía los desechos de entre las teclas.
4. Límpialo con un trapo de microfibra húmedo.
5. Humedécelo levemente con una mezcla de: 70% alcohol isopropílico y 30% agua.
6. Asegúrate de no mojar en exceso el trapo.
7. Deja secar antes de reconectarlo.
8. Lava tus manos nuevamente.

Precauciones para no dañar tus dispositivos:

Apaga y desconecta de la corriente eléctrica mientras lo limpias.

Que la humedad no entre en las aberturas.

Utiliza toallas o trapos que sean de microfibra para no dañar las superficies.

NO utilices productos de limpieza común ni aire comprimido.

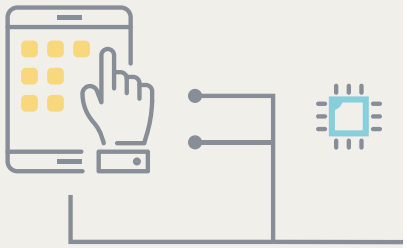
Puedes usar toallitas desinfectantes con cloro o con un 70% de alcohol isopropílico para la pantalla, el teclado y otras superficies externas.

NO apliques gel antibacterial para limpiarlo.

NO apliques alcohol o cloro sin diluir.

NO apliques ningún desinfectante líquido de forma directa.

NO lleves al sanitario el teléfono móvil.



¿Tienes quejas en servicios de Internet, TV de paga, telefonía móvil y telefonía fija?

PROFECO
cuenta con los siguientes medios de atención para asesoría e ingreso de quejas en materia de telecomunicaciones:

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
telefonodelconsumidor.gob.mx

conciliaNET
24 horas del día, los 365 días del año:
concilianet.profeco.gob.mx
(consulta los proveedores participantes)

Correo electrónico a:
quejastelecomunicaciones@profeco.gob.mx

El horario de atención es de 9:00 a 19:00 horas de lunes a viernes y de 10:00 a 18:00 horas los fines de semana y días festivos.

APROVECHA AL MÁXIMO TU DESPENSA

Encontrar en el fondo de tu alacena un sobre de gelatina que venció hace casi un año puede ser frustrante. Implementa hábitos para que esto no te suceda.

Tal vez te suene familiar hacer más de dos visitas a la semana al mercado o supermercado para comprar comida, o llegar a final de semana y tirar comida preparada que no se consumió. Para que desperdicies menos y ahorres más, Profeco te orienta con acciones en las que puede participar toda la familia, sobre todo los más pequeños del hogar.

Lleven un control de lo que tienen en la alcena y refrigerador.

Así podrán planear menús y tener presente qué es lo que realmente les hace falta para cocinar. Hagan una lista de compras y apéguense a ella, de esta forma evitarán gastar de más. Recuerden que el primer paso para determinar lo que llenará la despensa o refrigerador es su presupuesto, además del menú para satisfacer sus necesidades como familia.

Organizar tu alacena te permitirá ahorrar y no desperdiciar alimentos.

Existen diferentes alimentos que, solos o combinados, conviene tener en la despensa, son una especie de alimentos "comodín" que permiten elaborar un menú equilibrado en un momento de falta de tiempo o de previsión. Estos alimentos pueden tener una duración de largo y corto plazo.

Los alimentos de largo plazo

Son los que tienen mucho tiempo de conservación y podrán sustentar tu alimentación en una emergencia, por ejemplo, pasta, arroz, harina, cereales integrales (avena sin azúcares añadidos), legumbres (garbanzos, lentejas o alubias); frutos secos (sin azúcar, sin sal y sin ningún otro añadido); congelados (verduras, frutas, pescado, carne o mariscos), conservas y platos preparados (legumbres, verduras o pescado), café, té, sal, vinagre, azúcar y pan tostado.

Los alimentos de corto plazo

Tienen la característica de que no duran tanto en el refrigerador o alacena por lo que su rotación es mayor, estos son las hortalizas y tubérculos (zanahorias, cebollas, ajos, papas, pimientos o calabazas); frutas (naranjas, manzanas, limones o peras); cereales en caja, leche, huevo, galletas o queso.

Incluye a los niños en las tareas del hogar como planear los menús y hacer la lista de compra.

Piensa, luego compra

¡Échale un ojo a estas recomendaciones!

{ En esta época comprar de manera razonada significa ahorro y ciudado de tu alimentación. }

Tiempo para todo

Manten una rutina y establece horarios para cada una de tus actividades para aprovechar al máximo tu tiempo.

Primeras entradas, primeras salidas

Revisa la caducidad de los productos en tu alacena y refrigerador y organízalos de acuerdo a la fecha impresa, así evitarás desperdicios.

Listas, listas, listas

Sí tú como nosotros eres amante de las listas, estas te ayudarán a realizar compras razonadas: anota los alimentos que hacen falta y sobre todo aquellos que en realidad vayas a consumir. Clasifica tu lista por grupos, como frutas y verduras, cereales o pan, productos de origen animal o proteínas y por supuesto artículos de limpieza e higiene personal.

Compra frutas, verduras y legumbres de temporada y en estos tiempos, ayuda al comercio local.

No vayas al súper con hambre

Respeta tu lista y apégate a ella. Es muy fácil caer en la tentación de adquirir productos o alimentos que no necesitamos porque son novedosos, tienen precios bajos o simplemente por un antojo del momento.

Haz menús catorcenales

Planea lo que vas a preparar en los próximos 14 días y haz tu lista acorde a estos menús, así solo comprarás los ingredientes que necesitas.

Congela lo que se pueda

La mayoría de los alimentos se pueden congelar para consumirlos después; es una gran opción para consevar por más tiempo los alimentos preparados.

¿Quieres aprender a congelar vegetales? Suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO y disfruta de esta Tecnología Doméstica y otras.
https://www.youtube.com/profecotv

PLANEA TU PROPIO MENÚ CATORCENAL

Tiempo de comida	Desayuno	1ª Colación	Comida	2ª Colación	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Tips

- La frecuencia de las comidas dependerá de las costumbres de cada familia.
- Cualquier día de la semana puede ser para un menú libre.

Platillo Sabio
PROFECO

El Platillo Sabio Profeco pone a tu disposición muchas opciones de platillos saludables, económicas y fáciles de preparar.

- **Sándwich Abierto de Sardinas**
- **Tortitas de Atún con Cilantro y Jalapeño**

- **Atún al Jengibre y Cacahuate**
- **Isla Flotante Tabasqueña**

Si quieres conocer más platillos, consúltalos en:
https://www.gob.mx/profeco/documentos/platillo-sabio-profeco-pdf

CONSUMO RESPONSABLE

Planea tus compras, consume con calma

Es importante evaluar cuándo es el momento de adquirir lo necesario y no caer en compras desmesuradas.

La ida al mercado o supermercado para abastecernos puede ser desde un momento de dispersión, hasta algo abrumador. No dejes que esto último gobierne tus compras.

Consecuencias económicas

Aunque tener productos en abundancia puede generar tranquilidad, las compras desmesuradas provocan un rápido aumento en el volumen de artículos, lo que hace que aumente el precio de un bien pues al reducirse la oferta crea una mayor demanda, lo que lleva a una mayor inflación. Es decir, incrementos de precios afectando el poder adquisitivo de las familias. Además, no todas las personas pueden obtener las cosas que necesitan debido al comportamiento de quienes física o económicamente sí pueden hacerlo.

Ve a la página 14 y aprende a administrar tu alacena y refrigerador.

No hay necesidad de hacer un acopio excesivo de productos, pues pudieras incluso llegar al desperdicio de alimentos y dinero. Te brindamos algunas recomendaciones para que optimices tus compras:

Al momento de comprar pregúntate: ¿Realmente lo necesito?, ¿me afecta no tener este último producto del anaquel en mi casa?

Haz un inventario de lo que tienes, mínimo para cubrir tus necesidades y las de tu familia durante los próximos 15 días.

Prepárate, pero con tranquilidad

- Lleva el control de lo que consumirás en los próximos días y anótalo.
- Registra las fechas de caducidad.

En caso de abastecerte por primera vez o salir por lo faltante, toma en cuenta lo siguiente:

- **Haz una lista de lo que vas a comprar y apégate a ella.**
- **Un presupuesto te permitirá controlar cualquier impulso de compra, genuino o provocado.**
- **Divide tu lista, esto te permitirá una mejor visualización de lo que necesitas y acortarás tus tiempos de desplazamientos en tiendas o mercados públicos.**

Consume razonadamente y con calma.

¡Haz tu lista y no salgas sin ella!

Categoría	Productos	Cantidad	Precio $
Agua y alimentos	Embutidos		
	Lácteos		
	Agua		
	Hortalizas		
	Legumbres		
	Frutas		
	Enlatados		
	Carne		
Limpieza	Cloro		
	Desinfectante de verduras		
	Bicarbonato		
	Detergente		
Cuidado personal	Jabón de cuerpo		
	Papel de baño		
	Champú		
	Crema corporal		
	Pasta de dientes		
Salud	Alcohol		
	Algodón		
	Cotonetes		
	Agua oxigenada		
		Total:	

Compra lo verdaderamente necesario de acuerdo con tus necesidades específicas y cotidianas.

Sé previsor mas no acumulador.

Compra inteligentemente, con conciencia, orden y, sobre todo, calma.

En familia armen un menú atendiendo las necesidades personales y nutrimentales de cada persona (por ejemplo, si alguien sufre de diabetes o hipertensión).

Tecnología Doméstica PROFECO

PAN INTEGRAL CON SEMILLAS

Chef Natalia Delgado. Considerada la mejor chef vegana de México, es ganadora de la medalla *Star Diamond Award* y estrella de la televisión gastronómica desde hace 16 años.

1 PIEZA DE 1 KG

6 HORAS

CADUCIDAD 3 A 5 DÍAS

$35.58

2076 KCAL.

Usa la selección de semillas que tengas disponible.

Ingredientes

- 4 tazas de harina de trigo integral cernida (500 g)
- 1 ½ tazas de agua tibia (375 ml)
- 3 cucharadas de azúcar mascabado (30 g)
- 1 cucharada de levadura instantánea (10 g)
- 1 cucharada de sal (10 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 ml)
- 1/4 de taza de semillas (ajonjolí negro, semillas de girasol y pepitas de calabaza) (40 g)
- 2 cucharadas de avena (20 g)

Para decorar:
- 1/4 de taza de semillas para decorar (40 g)

Utensilios

- Tazón de cristal
- Espátula de silicón o pala de madera
- Brocha para untar
- Molde para panqué
- Plástico antiadherente
- Atomizador

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

Procedimiento

1 PREFERMENTO: En un tazón, con la ayuda de una pala o espátula, mezcla dos tazas de harina con la levadura, el agua y el azúcar hasta formar una mezcla homogénea. Tapa el tazón con plástico adherente y déjalo en el lugar más cálido de la cocina de una a dos horas esperando a que duplique su volumen.

2 Transcurrido ese tiempo agrega al tazón con el prefermento, poco a poco y con la espátula, el resto de la harina cernida, el ¼ de taza de semillas, las dos cucharadas de avena y la sal. Termina de reunir la masa con las manos y forma una bola.

3 Espolvorea con harina una mesa de trabajo y coloca la masa. Amasa suavemente por tres minutos, agrega las dos cucharadas de aceite de oliva y sigue amasando por ocho minutos hasta que la masa quede lisa, evitando agregar más harina.

4 Engrasa un tazón grande y coloca la masa, unta la masa con aceite de oliva, tapa con plástico antiadherente y deja que duplique su tamaño (dos horas aproximadamente).

5 Después de ese tiempo espolvorea la mesa con harina levemente y coloca la masa. Amasa por dos minutos, forma un rectángulo estirando la masa, enrolla conforme al tamaño del molde.

6 Coloca en la mesa la mezcla de las semillas para decorar y extiéndelas. Con la ayuda de un atomizador rocía agua sobre la masa y pásala sobre las semillas, coloca la masa en el molde para panqué previamente engrasado, tapa y deja que duplique su tamaño.

7 Calienta el horno a 225 °C 30 minutos antes de hornear.

8 Mete el pan al horno y hornea por 45 minutos aproximadamente, hasta que esté dorado.

9 Saca del horno y deja enfriar por cinco minutos dentro del molde.

10 Desmolda y coloca sobre una rejilla para que enfríe por completo.

11 Rebana con un cuchillo para pan rebanadas de un cm de grosor.

Conservación: Para conservar el pan fresco debe guardarse dentro de una panera a temperatura ambiente.

Estudios de Calidad PROFECO

Toallitas húmedas para bebé

Se han convertido en un producto indispensable para la limpieza de los bebés.

Las toallitas húmedas para el cuidado y limpieza del bebé se ofrecen con características como: tamaños, grosores, aromas, con acabado liso o con textura, ingredientes para favorecer el cuidado e hidratación de la piel (extractos de plantas o crema), entre otras; por lo que es importante seleccionar aquellas que brinden el mejor desempeño en la limpieza y cuidado de la piel del bebé a un precio razonable.

Composición

Se forman a partir de la compactación (aglomerado) de:

- **Fibras naturales,** como el algodón y/o
- **Artificiales,** como el rayón-viscosa y/o
- **Sintéticas**, como el poliéster y el polipropileno.

Dichas fibras, forman un tejido que no requiere coserse.

A este paño se le añade agua, suavizantes, aroma y conservadores. Finalmente, se introducen múltiples toallitas plegadas en un empaque individual.

Se les agrega ácido láctico para ajustar el nivel de pH cercano a 5.5 que es el valor de pH que tiene la piel sana de un bebé.

Usos

Remueven la orina y la materia fecal del bebé y también se utilizan para limpiar su cara y manos.

Empaque

Es importante porque la forma en que se despachan y manipulan puede resultar más sencilla en algunos modelos que en otros.

Diseño

Hay modelos que cuentan con un acabado texturizado o acolchado que permite una mejor remoción de la suciedad.

Ingredientes

Varios modelos incorporan extractos de plantas, crema o glicerina que favorecen la hidratación de la piel evitando así rozaduras.

Normatividad

Para la realización de las pruebas se tomaron como referencia las metodologías de prueba y requisitos establecidos en las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-2011 "Productos preenvasados - Contenido neto - tolerancias y métodos de verificación".
NOM-030-SCFI-2006 "Información comercial - Declaración de cantidad en la etiqueta – Especificaciones".
NOM-050-SCFI-2004 "Información comercial - Etiquetado general de productos".
NMX-A-007-INNTEX-2002 "Evaluación de la actividad antibacteriana de materiales textiles – método de estrías paralelas".
NMX-A-084-INNTEX-2015 "Industria textil- Fibras textiles – Análisis cualitativo-cuantitativo para una fibra 100% - Método de ensayo".
NMX-A-1833/1-INNTEX-2014, "Industria textil-Análisis químico cuantitativo-Parte 1-Principios generales de ensayo".
NMX-A-9073/1-INNTEX-2018 "Industria Textil – No tejidos - Parte 1-Determinación de la masa por unidad de área - Método de prueba".
NMX-A-9073/3-INNTEX-2018 "Industria Textil – No tejidos - Parte 3- Determinación de la resistencia a la tracción y el alargamiento - Método de prueba".
NMX-A-259/2-INNTEX-2009 "Industria Textil –Determinación del pH del extracto acuoso-Parte 2- pH de pañales y toallas higiénicas desechables-Método de prueba".
NMX-A-301/2-INNTEX-2009 "Industria Textil –Determinación del espesor – Método de ensayo".
AATCC Test Method 147-1993 "Antibacterial Activity of Textile Materials: Parallel Streak Method".

Ficha técnica

Realización del estudio: 28 de octubre del 2019 a 13 de febrero del 2020.
Periodo de adquisición de muestras: 20 de noviembre del 2019 al 31 de enero del 2020.
Marcas/modelos analizados: 31/46.
Pruebas realizadas: 460.

Conoce el estudio

Productos analizados

46 **productos** en presentaciones entre **50** y **120 toallitas húmedas por empaque individual**. Todos se comercializan en tiendas de autoservicio.

¿Qué se evaluó?

Contenido neto

Verificamos que el número de toallitas húmedas corresponda a lo declarado en su empaque.

Veracidad de la información

Determinamos si la información comercial es veraz mediante las pruebas de laboratorio o analizando la correspondiente a la composición (ingredientes) solicitando a las distintas marcas los documentos y estudios que avalen las leyendas plasmadas en el empaque.

Resistencia y elongación

Por su composición y manejo, es normal que que se deformen (alarguen) en un sentido longitudinal, transversal o en ambos. Para establecer en qué proporción sucede esto, debido a la suavidad y entrelazamiento de las fibras que las conforman, medimos su máxima resistencia antes de que sufriera una ruptura al jalarla en ambos sentidos (primero longitudinal y luego transversalmente) con una fuerza constante con el uso de un equipo denominado tensómetro.

Información al consumidor (etiquetado)

Revisamos que los empaques presentaran: nombre o denominación genérica del producto, indicación de cantidad, nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del comercializador o responsable de la fabricación del producto y país de origen. Lo anterior debe ser legible y estar en español.

Actividad microbiana

Esta prueba se aplicó a los modelos que declaran en su empaque que ofrecen una acción antibacterial, analizando si logran un efecto inhibitorio del crecimiento bacteriano.

Humectación

Determinamos el nivel de humectación de tres toallitas de diferentes lotes de fabricación, pesándolas (masa inicial) y colocándolas en un soporte (rack) de acondicionamiento bajo condiciones controladas de humedad y temperatura hasta que perdieran totalmente el agua que contenían. Ya secas, se midió la masa final y el tiempo de secado.

pH

Señalamos la acidez o alcalinidad (pH) de los materiales (fibras) ya que de ello depende que surja una ligera dermatitis o prurito (comezón o picazón). Para lograr dicha medición se diluye el material en una solución acuosa, y con un equipo especial se determina el valor de pH.

Atributos

Te informamos sobre el sellado del empaque, plegado de las toallitas y el acabado que tienen en ambas caras.

Determinamos la masa (peso) por unidad de área de cada modelo considerando por lo menos cinco especímenes.

El espesor se midió con un medidor de espesores; el largo y ancho (en húmedo) se expresaron en centímetros.

Identificación y contenido de fibras

Se identificaron el tipo de fibras mediante un análisis de microscopio y de solubilidad con sustancias químicas. También se determinó la proporción de fibras cuando se presentaron de varios tipos.

Recomendaciones de compra

Empaque cerrado

Asegúrate de adquirirlas en empaques que se encuentren herméticamente cerrados y que no hayan estado expuestas a la luz directa del sol.

Fecha de caducidad

Prefiere aquellas que indiquen una fecha de caducidad lo más lejana a la fecha de compra.

En buen estado

Si dudas sobre su buen estado, no las compres, en especial si la tira plástica que sella el orificio de extracción se encuentra maltratada o es evidente que el paquete ya fue abierto.

Hipoalergénicas

Todas las toallitas que uses de empaques en buen estado son seguras y se consideran hipoalergénicas, esto es, que no causan irritación en la piel en la mayoría de las personas. Sin embargo, ten presente que hay modelos ofrecen algún aceite aromático o extracto de planta que para algunas personas puede resultar alérgico. Revisa los ingredientes de cada modelo de tu interés para identificar aquel que pudiera representar una reacción alérgica.

Si tienes dudas sobre la posibilidad de que tu bebé presente una alergia a algún ingrediente de las toallitas, adquiere un paquete con pocas piezas para que puedas usarlo y descartarla. Si descubres que en la piel de tu bebé y/o en la tuya se genera irritación, busca otro modelo que carezca del aroma o aceite que esté generando la alergia y acude con un dermatólogo.

Toallitas húmedas para bebé

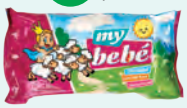
- Precio promedio por paquete.
- Precio promedio por pieza.
- Precio estimado por paquete.
- Precio estimado por pieza.

Precios levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Puebla del 16 al 20 de diciembre de 2019 y en la Ciudad de México y Zona Metropolitana del 20 al 23 de marzo de 2020.

Tipo de fibras

- Algodón
- Celulosa
- Poliéster
- Polipropileno
- Rayón
- Rayón (viscosa)
- Viscosa
- Tencel

Marca	bbtips	Cariñositas	Bebyto	Cariñositas	Cariñositas	DODY´S
	96 puntos	96 puntos	94 puntos	94 puntos	94 puntos	94 puntos
	$41.70 $0.47	$16.99 $0.12	$23.45 $0.29	$16.99 $0.12	$7.10 $0.09	$23.40 $0.19
Modelo	Sensitive	Con aloe vera y avena	No presenta	Con miel y avena	Con aloe vera	Dermo Active
País de origen	México	México	México	México	China	México
Contenido neto	100	120	120	120	50	80
Información al consumidor	Completa(II,III)	Completa(II,III)	Completa(II)	Completa(II,III)	Completa(II,III)	Completa(II,III)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH	6.9	7.6	6.8	5.9	6.5	7.1
Resistencia	E	E	MB	E	E	MB
Elongación	E	E	E	E	MB	E
Humectación	E	E	E	MB	E	E
Tipo de fibras / Contenido de fibras	◯ 57.6% / ✿ 42.4%	◯ 83.1% / ✿ 16.8%	◯ 68% / ✿ 32%	◯ 77.8% / ✿ 22.2%	◯ 97.4% / ✿ 2.6%	◯ 51.2% / ✿ 48.8%
Atributos: Características	2, 4	1, 3	1, 4	1, 4	1, 4	1, 3
Atributos: Acabado de la toallita	Una cara con textura y la otra cara lisa.	Lisa	Lisa	Lisa	Lisa	Una cara con textura y la otra cara lisa
Atributos: Resaltamos	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Grande y delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.

Marca	my bebé	NIVEA BABY	Parent´s Choice	ZUUM Baby	Babysec	Bebin
						
	94 puntos	94 puntos	94 puntos	94 puntos	92 puntos	92 puntos
	$39.90 $0.32	$49.05 $0.61	$29.45 $0.36	$28.50 $0.23	$31.90 $0.39	$21.33 $0.26
Modelo	No presenta	Fresh & Pure	No presenta	No presenta	Aroma relajante	Super
País de origen	México	Holanda	México	México	México	México
Contenido neto	80	63	80	120	80	80
Información al consumidor	Completa(II, III)	Completa(II)	Completa(II, II)	Completa(II, III)	Completa(II, III)	Completa(II, III)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH	6.5	5.3	6.5	6.5	6.4	6.3
Resistencia	E	E	E	E	MB	E
Elongación	E	E	E	E	E	E
Humectación	MB	MB	MB	MB	E	MB
Tipo de fibras / Contenido de fibras	✿ 30.9% / ◯ 69.1%	◯ 73.6% / ✿ 26.4%	✿ 42.6% / ◯ 57.4%	◯ 77.3% / ✿ 22.7%	✿ 31.2% / ◯ 68.3%	◯ 93.2% / ✿ 6.8%
Atributos: Características	1, 3	1, 3	2, 3	1, 3	1, 3	1, 4
Atributos: Acabado de la toallita	Lisa	Con textura y lisa	Con textura	Con textura y lisa	Lisa	Lisa
Atributos: Resaltamos	* Delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.	* Delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Muy delgada.

Simbología:

- **E** Excelente
- **MB** Muy bueno
- **B** Bueno
- **S** Suficiente
- Biodegradable

Notas sobre la información al consumidor

I) No Indica la palabra contenido.
II) Presenta instrucciones de uso, precauterias y/o desecho.
III) Presenta fecha de caducidad.

Características

1) Sellado del empaque con cinta plástica con adhesivo.
2) Sellado del empaque con tapa.
3) Toallitas con doblez en "Z".
4) Toallitas entrelazadas.

Marca	Cariñositas	DODY´S	Tiny	Baby Soft	Bebesitos	GOLDEN HILLS
	E 92 puntos	E 92 puntos	E 92 puntos	MB 90 puntos	MB 90 puntos	MB 90 puntos
	$16.99 $0.19	$39.75 $0.29	$23.43 $0.19	$39.50 $0.49	$15.50 $0.15	$16.50 $0.20
Modelo	Con vitamina E y avena	Premium	Maxi	BIO NATURALS	No presenta	No presenta
País de origen	México	México	México	México	México	México
Contenido neto	120	80	80	80	50	80
Información al consumidor	Completa(I, III)	Completa(II, III)	Completa(I, III)	Completa(III)	Completa(III)	Completa(III)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH	7.3	7	6	7.1	6.8	7
Resistencia	MB	E	E	MB	MB	E
Elongación	E	E	E	MB	E	B
Humectación	E	MB	MB	E	MB	E
Tipo de fibras / Contenido de fibras	78.5% 21.5%	100%	87.7% 12.3%	93.5% 6.5%	62.4% 37.6%	88.3% 11.7%
Atributos: Características	1, 4	2, 3	1, 3	2, 4	1, 4	2, 4
Atributos: Acabado de la toallita	Lisa	Lisa	Lisa	Una cara con textura y la otra cara lisa	Lisa	Una cara con textura y la otra cara lisa
Atributos: Resaltamos	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.	* Está fabricada completamente a base de fibras 100% biodegradables (no contiene fibras sintéticas). * Suelta poca pelusa. * Grande y delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Está fabricada completamente a base de fibras 100% biodegradables (no contiene fibras sintéticas). * Suelta pelusa en cantidad moderada. * Grande y delgada.	* Suelta poca pelusa. * Muy delgada.	* Está fabricada completamente a base de fibras 100% biodegradables (no contiene fibras sintéticas). * Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.

Marca	GOLDEN HILLS	Ke Precio	Kinder	Little Bottoms	Looney Tunes	NIVEA BABY
	MB 90 puntos	MB 90 puntos	MB 90 puntos	MB 90 puntos	MB 90 puntos	MB 90 puntos
	$29.90 $0.20	$21.00 $0.17	$17.00 $0.14	$15.60 $0.19	$23.33 $0.29	$49.05 $0.61
Modelo	No presenta	No presenta	el chavo mini	No presenta	Kiddies	Soft & Cream
País de origen	México	México	México	México	México	Holanda
Contenido neto	70	120	80	80	80	63
Información al consumidor	Completa(II)	Completa(II)	Completa(II)	Completa(II, III)	Completa(II, III)	Completa(II)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH	6.9	6.5	7	6.5	6.2	6.3
Resistencia	MB	MB	MB	MB	MB	MB
Elongación	E	E	E	E	E	E
Humectación	MB	MB	MB	MB	MB	MB
Tipo de fibras Contenido de fibras	31.1% 68.9%	65.8% 34.2%	67.3% 32.7%	68.1% 31.9%	69.4% 30.6%	67.8% 32.3%
Atributos: Características	1, 4	1, 3	1, 4	1, 3	1, 3	1, 3
Atributos: Acabado de la toallita	Lisa	Lisa	Lisa	Lisa	Una cara con textura y la otra cara lisa	Con textura y lisa
Atributos: Resaltamos	* Suelta poca pelusa. * Muy delgada.	* Pequeña y delgada.	* Suelta poca pelusa. * Muy delgada.	* Suelta poca pelusa. * Muy delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Pequeña y delgada.	* Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.

Toallitas húmedas para bebé

- Precio promedio por paquete.
- Precio promedio por pieza.
- Precio estimado por paquete.
- Precio estimado por pieza.

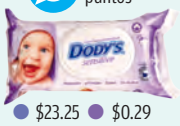
Precios levantados en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Guadalajara y Puebla del 16 al 20 de diciembre de 2019 y en la Ciudad de México y Zona Metropolitana del 20 al 23 de marzo de 2020.

Tipo de fibras

- Algodón
- Celulosa
- Poliéster
- Polipropileno
- Rayón
- Rayón (viscosa)
- Viscosa
- Tencel

Marca	Precissimo	L'enfant	Adorables	Baby Soft	be the best	Cave Kids
	MB 90 puntos	MB 89 puntos	MB 88 puntos	MB 88 puntos	MB 88 puntos	MB 88 puntos
	$20.95 / $0.26	$39.00 / $0.32	$12.96 / $0.16	$25.00 / $0.31	$15.00 / $0.50	$15.63 / $0.18
Modelo	No presenta	(antibacterial) No presenta	No presenta	Essentials	No presenta	Unisex
País de origen	México	China	México	México	México	México
Contenido neto	120	120	80	80	70	84
Información al consumidor	Completa(II)	Incompleta(I, II)	Completa(II)	Completa(II, III)	Completa(II)	Completa(II, III)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	✔	✔	✔
pH	6.8	6.8	6.4	6	6.6	6.6
Resistencia	MB	E	B	B	MB	B
Elongación	E	MB	E	E	E	E
Humectación	B	E	E	E	B	MB
Tipo de fibras / Contenido de fibras	◯ 60.9% ✿ 39.1%	◯ 95.5% ✿ 4.5%	◯ 51.2% ✿ 48.8%	✳ 62% ✦ 38.0%	◯ 85.4% ✿ 14.1%	✦ 75.9% ✿ 24.1%
Atributos: Características	1, 3	1, 4	1, 4	2,3	1, 4	1, 3
Atributos: Acabado de la toallita	Lisa	Lisa	Lisa	Lisa	Lisa	Una cara con textura y la otra cara lisa
Atributos: Resaltamos	* Suelta poca pelusa. * Muy delgada.	* Es Veraz: Si inhibe la actividad microbiana, por lo que es veraz su leyenda de ofrecer acción antibacterial. * Suelta pelusa en cantidad moderada. * Delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Delgada.	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Es pequeña y muy delgada.

Marca	HUGGIES	Kleen Bebé	MaxBaby	Pure & Sure	WaterWipes	HUGGIES
	MB 88 puntos	MB 88 puntos	MB 88 puntos	MB 88 puntos	MB 88 puntos	MB 86 puntos
	$46.75 / $0.58	$38.25 / $0.42	$23.43 / $0.29	$65.00 / $0.81	$70.50 / $1.17	$52.75 / $0.65
Modelo	Cuidado Puro	Suavelastic	No presenta	No presenta	No presenta	Supreme Pure & Natural
País de origen	México	México	México	México	Irlanda	México
Contenido neto	80	100	80	80	60	80
Información al consumidor	Completa(II)	Completa(II)	Completa(II)	Completa(II, III)	Completa(II, III)	Completa(II)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	✔	Incumple una leyenda	✔
pH	5.4	5.6	6.1	6.8	7.6	5.6
Resistencia	B	B	B	MB	E	B
Elongación	E	E	E	MB	E	MB
Humectación	E	E	E	MB	E	E
Tipo de fibras / Contenido de fibras	✳ 72.1% ✦ 27.9%	✳ 65.5% ✦ 34.5%	✳ 48.3% ◯ 51.7%	✳ 100.0%	◯ 79.6% ✿ 20.4%	✳ 79.3% ✦ 20.7%
Atributos: Características	2, 4	2, 4	1, 3	2, 3	1, 4	2, 4
Atributos: Acabado de la toallita	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Lisa	Lisa	Lisa	Una cara acolchada y la otra cara lisa
Atributos: Resaltamos	* Delgada y sin fragancia.	* Delgada.	* Delgada.	* Está fabricada completamente a base de fibras 100% biodegradables (no contiene fibras sintéticas). * Grande y delgada.	* NO es veraz: Declara (en idioma inglés) ser las toallitas para bebé más puras del mundo y no lo soportó. * Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Gruesa.

						
	MB 86 puntos	MB 86 puntos	MB 86 puntos	MB 84 puntos	MB 84 puntos	MB 84 puntos
	$45.50 $0.56	$46.50 $0.58	$46.00 $0.57	$23.25 $0.29	$27.78 $0.30	$14.79 $016
Marca	**HUGGIES**	**HUGGIES**	**HUGGIES**	**DODY´S**	**Kleen Bebé**	**Kleen Bebé**
Modelo	Cuidado Natural	Cuidado Hidratante	Cuidado Relajante	sensitive	Absorsec	Kimbies
País de origen	México	México	México	México	México	México
Contenido neto	80	80	80	70	120	90
Información al consumidor	Completa(II)	Completa(II)	Completa(II)	Completa(II, III)	Completa(II)	Completa(II)
Veracidad de la información	✔	✔	✔	Incumple una leyenda	✔	✔
pH	5.7	5.7	5.4	6.3	5.7	5.6
Resistencia	B	B	B	E	B	B
Elongación	MB	MB	MB	MB	MB	MB
Humectación	E	E	E	E	MB	MB
Tipo de fibras / Contenido de fibras	☼ 65.3% ✧ 34.6%	☼ 77.7% ✧ 22.3%	☼ 62.5% ✧ 37.5%	☼ 48.8% ◯ 51.2%	☼ 67.3% ✧ 32.7%	☼ 66.2% ✧ 33.8%
Atributos: Características	2, 4	2, 4	2, 4	2, 3	1, 4	1, 4
Atributos: Acabado de la toallita	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Con textura	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Una cara acolchada y la otra cara lisa
Atributos: Resaltamos	* Delgada	* Gruesa	* Delgada	* Declara en leyenda que no contiene alcohol, sin embargo, si lo contiene de acuerdo a su formulación. * Suelta pelusa en cantidad moderada. * Gruesa.	* Muy delgada.	* Delgada

	MB 84 puntos	B 80 puntos	B 80 puntos	S 68 puntos
	$21.50 $0.17	$37.05 $0.30	$22.45 $0.18	$17.23 $0.14
Marca	**Suabebé**	**BioBaby**	**Chicolastic**	**Cariñositas**
Modelo	POCOYO Básico	No presenta	Classic	Con extracto de miel
País de origen	México	México	México	México
Contenido neto	120	80	120	120
Información al consumidor	Completa(II)	Completa(II, III)	Completa(II, III)	Completa(II, III)
Veracidad de la información	✔	Incumple una leyenda	Incumple una leyenda	No Cumple No es antibacterial
pH	6.5	7.2	6.6	6.6
Resistencia	B	E	B	MB
Elongación	MB	MB	E	E
Humectación	MB	MB	MB	B
Tipo de fibras / Contenido de fibras	◯ 62% ⚙ 38.0%	☼ 100.0%	✧ 84.2% ⬭ 12.1% ⚙ 3.6%	◯ 69.6% ⚙ 30.4%
Atributos: Características	1, 4	2, 3	1, 3	1, 4
Atributos: Acabado de la toallita	Lisa	Una cara con textura y la otra cara lisa	Una cara acolchada y la otra cara lisa	Lisa
Atributos: Resaltamos	* Suelta poca pelusa. * Delgada.	* Está fabricada completamente a base de fibras 100% biodegradables (no contiene fibras sintéticas). * NO es veraz: Declara en leyenda que no contiene alcohol, sin embargo, si lo contiene de acuerdo a su formulación. * Suelta poca pelusa. * Delgada	* NO es veraz: Declara que son las únicas hechas con algodón. * Pequeña y muy delgada.	* NO es veraz: Declara tener una acción antibacterial, pero no inhibe la actividad microbiana. * Muy delgada.

Simbología:

- E **Excelente**
- MB **Muy bueno**
- B **Bueno**
- S **Suficiente**
- **Biodegradable**

Notas sobre la información al consumidor

I) No Indica la palabra contenido.
II) Presenta instrucciones de uso, precautorias y/o desecho.
III) Presenta fecha de caducidad.

Características

1) Sellado del empaque con cinta plástica con adhesivo.
2) Sellado del empaque con tapa.
3) Toallitas con doblez en "Z".
4) Toallitas entrelazadas.

Sustentabilidad

La mayoría de las toallitas húmedas continenen mezclas de fibras naturales y artificiales biodegradables, es decir, que se degradan de manera natural por la acción biológica del medio ambiente, pero también contienen fibras sintéticas no biodegradables. Por ello, resulta importante su óptimo aprovechamiento y no se deperdicien por un mal uso o daño en su almacenaje, aún si decides comprar alguno de los modelos fabricados 100% a base de fibras naturales.

Al comprarlas, cerciórate que el empaque esté cerrado ya que de no ser así podría estar contaminado y sería necesario desecharlo. Cuando lo almacenes asegúrate de colocarlo en un lugar que no permita su contaminación por polvo o agua. Evita exponerlo a la luz directa del sol, ya que provocaría la rápida pérdida de humectación, lo cual -si las usas para la limpieza de tu bebé-, significaría tener que adquirir un nuevo paquete.

Para mayor información consulta las siguientes páginas:
· http://ccgss.org/sustentabilidad/
· https://www.uccs.mx/sustentabilidad/

Recomendaciones de uso

■ Si detectas que las toallitas ya no están tan humectadas, puedes agregarles agua purificada y usarlas para limpiarte la cara y manos; sin embargo, para la limpieza de tu bebé, es mejor que compres un nuevo paquete y así evites posibles contaminaciones por el agua agregada.

■ Ten en cuenta que la parte rugosa, acolchada o con relieve, de las toallitas húmedas que así lo ofrecen, sirve para tener un mejor arrastre de la heces y suciedad en general que se pretende eliminar. Las que tienen acabado liso te ayudarán a terminar la limpieza. Algunos modelos ofrecen por una de sus caras un acabado con relieve, mientras que por la otra cara cuentan con un acabado liso.

■ Para evitar que se rompa al sacarla de su empaque o sacar varias de una sola vez -empaques con sistema de plegado entrelazado-, trata de hacerlo firme pero suavemente, tirando de la punta (pestaña) y sujetando la siguiente toallita para que se desprenda con mayor facilidad.

■ Para no sacar varias de una sola vez -empaques con sistema de plegado tipo Z-, introduce uno de tus dedos sobre el orificio de extracción y palpa la toallita hasta encontrar la orilla (filo) del doblez que queda expuesto y jálala con los dedos.

■ Con el tiempo, es normal que el líquido que las humecta tienda a depositarse en las toallitas inferiores, por lo que es recomendable que una vez por semana gires el empaque para que el líquido, por acción de la gravedad, hidrate las toallitas superiores.

■ No las deseches en el inodoro para evitar que se taponee.

Conclusiones

Productos seguros

Todos los productos analizados son seguros para el cuidado y limpieza de la piel de los bebés, incluso para ser usados por jóvenes o adultos ya que sus ingredientes están probados y diseñados para evitar irritaciones en la piel, es decir, se consideran hipoalergénicas. Encontramos modelos que por el tipo de compactación de sus fibras, tienden a desprenderse con la fricción sobre la piel en pequeñas cantidades, las cuales, si no se se quitan de la piel del bebé, al secarse pueden llegar a generar alguna molestia. En la tabla de resultados encontrarás cuáles son.

Desempeño

Existen diferencias en el desempeño de las toallitas analizadas con base en sus características e ingredientes: fragancia para emitir cierto aroma, glicerina, extractos de plantas, dimensiones de la toallita, acabado (liso y/o rugoso) o plegado dentro de su empaque. Te recomendamos revisar las tablas de resultados para que tengas mayor información al respecto.

Caducidad

El dato de la fecha de caducidad es importante debido a que te brindará la certeza de que el producto tiene condiciones de humectación adecuadas para su uso. En este sentido, todos los fabricantes usan conservadores para que durante su almacenaje en las tiendas las toallitas no se echen a perder. Los conservadores empleados son seguros y no irritan la piel.

Tipos de empaque

Para su empaque, los fabricantes emplean principalmente dos tipos de plegado: forma entrelazada y plegadas en Z. La extracción de toallitas entrelazadas tienen la característica de que al sacar una toallita quedará expuesta la punta (pestaña) de la siguiente; mientras que para las plegadas en Z, es necesario que la sujetes de la orilla (filo) del doblez que queda expuesto en el orificio de extracción para poder sacar una por una. Ambos sistemas tienen pros y contras, por lo que te sugerimos leer el recuadro sobre recomendaciones de uso para mayor información.

Los distintos modelos ofrecen dos tipos de sellado del empaque:

De tapa

- Tiene la gran ventaja de asegurar que el producto, una vez abierto, se mantenga humectado a lo largo de su uso.

Tira plástica con adhesivo

- Suele no tapar herméticamente el empaque si no se tiene cuidado al adherirlo al orificio de dosificación.

Lo que destacamos

L'enfant

Sí inhibe la actividad microbiana, por lo que es veraz en su leyenda de ofrecer acción antibacterial.

WaterWipes

Declaran (en idioma inglés) ser las toallitas para bebé más puras del mundo y no lo soportó.

BioBaby

Declaran no contener alcohol pero no es así de acuerdo a su formulación.

DODY´S sensitive

Declaran no contener alcohol pero no es así de acuerdo a su formulación.

Chicolastic Classic

Declaran ser las únicas hechas con algodón, cuando en realidad muchos otros modelos también lo contienen; además son pequeñas y muy delgadas.

Cariñositas con extracto de miel

Declaran tener una acción antibacterial, pero **no inhiben la actividad microbiana**; además son muy delgadas.

Estudios de Calidad PROFECO

Si requieres más información sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al teléfono **555544 2122.** También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet:
https://www.gob.mx/profeco/documentos/estudios-de-calidad-2020

¿Cuánto cuesta?

Sándwich de Pan Integral con *Hummus* y Vegetales

Platillo Sabio PROFECO

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para el Platillo Sabio Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Aguacate	1 kg Hass	$59.90	480 g	$28.75
Betabel	1 kg	$15.00	60 g	$0.90
Cebolla	1 kg blanca sin rabo	$19.95	90 g	$1.80
Chiles	Lata 220 g jalapeños rajas	$7.75	1 lata	$7.75
Col	1 kg morada	$26.62	160 g	$4.26
Espinacas	Manojo	$7.25	100 g	$7.25
Jitomate	1 kg bola / Sinaloa o tomate bola	$31.40	550 g	$17.27
Mostaza	Frasco 430 g	$21.96	48 g	$2.42
Pepino	1 kg	$27.45	300 g	$8.24
Zanahoria	1 kg	$12.90	320 g	$4.13
Pan integral con semillas	1 kg	$35.58	1 kg	$35.58
Hummus natural	500 g	$39.38	83 g	$6.30
Camote*	1 kg	$54.20	60 g	$3.25
Germen de alfalfa*	1 kg	$12.34	75 g	$0.93
	Total	**$371.68**	**Total**	**$128.81**
		Costo promedio por Sándwich de Pan Integral con *Hummus* y Vegetales		**$21.50**

Tecnología Doméstica PROFECO

Hummus con un Toque Mexicano

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para la Tecnología Doméstica Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Ajo	1 kg o ajo morado	$125.85	1 diente	$0.25
Garbanzo	Bolsa 500 g	$26.48	420 g	$21.44
Sal molida de mesa	Bolsa 1 kg	$13.30	5 g	$1.33
Aceite de ajonjolí*	Extra virgen 250 ml	$69.50	30 ml	$8.34
Aceite de oliva*	Extra virgen 500 ml	$91.00	20 ml	$3.64
Limón amarillo*	Eureka 1 kg	$59.45	30 ml	$1.78
Comino en polvo*	Molido bolsa	$11.25	4 g	$1.13
Ajonjolí tostado*	100 g	$14.68	10 g	$1.47
	Total	**$411.51**	**Total**	**$39.38**
		Costo promedio del *Hummus* con un Toque Mexicano		**$39.38**

Pan Integral con Semillas

Producto	Precios en mercados o supermercados		Costos para la Tecnología Doméstica Profeco	
	Presentación	Precio promedio	Cantidad	Costo promedio
Avena	Bolsa 400 g	$11.48	20 g	$1.15
Sal molida de mesa	Bolsa 1 kg	$13.30	10 g	$3.33
Harina de trigo	Paquete 1 kg	$15.82	500 g	$7.91
Azucar *	1 kg	$41.90	30 g	$1.26
Levadura*	55 g	$14.50	10 g	$3.77
Aceite de oliva*	Extra virgen 500 ml	$91.00	20 ml	$3.64
Ajonjolí negro*	75 g	$18.00	15 g	$9.54
Semillas de girasol*	1 kg	$9.88	15 g	$0.40
Pepitas de calabaza*	1 kg	$115.00	15 g	$4.60
	Total	**$330.87**	**Total**	**$35.58**
		Costo promedio del Pan Integral con Semillas		**$35.58**

Precios de productos en la Ciudad de México del 16 al 20 de marzo de 2020.
*Producto no localizado en el QQP. Fuente: CHEDRAUI en línea / Walmart.

Queso

¿Sabes de qué está hecho el queso manchego que compras? Te informamos lo que debes saber antes de adquirirlo.

manchego

El queso manchego se presenta en una variedad de productos, como los quesos tipo manchego, los quesos procesados o fundidos manchegos, las imitaciones y los productos de importación españoles con denominación de origen.

ORIGEN

MANCHEGO ESPAÑOL

En España se denomina queso manchego al **elaborado en la comarca de La Mancha, a partir de leche de ovejas de raza manchega, con un periodo de maduración mínimo de sesenta días**. Las ovejas proceden de ganaderías registradas en la Denominación de Origen[1].

NO PUEDEN EXISTIR IMITACIONES DEL MANCHEGO ESPAÑOL DEBIDO A LA PROTECCIÓN DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN.

MANCHEGO MEXICANO

En México los fabricantes de quesos utilizaban la denominación **queso tipo manchego** para el producto que se obtiene **a partir de leche pasteurizada entera de vaca, sometida a procesos de coagulación, cortado, desuerado, fermentado, salado, prensado y madurado, durante un periodo mínimo de siete días** a temperatura y humedad controladas.

Nuestro país reconoce y protege la indicación geográfica del queso Manchego español. Por ello podemos encontrar ahora quesos con denominación de origen español y producto hechos con leche de vaca de origen nacional con la denominación "Queso Manchego". Tras los trabajos de la modernización del Tratado de Libre Comercio (TLCUEM) entre México y la Unión Europea (UE), nuestro país preserva la denominación de su manchego, pero los fabricantes deben especificar en el etiquetado que se trata de un producto nacional elaborado con leche de vaca. No debe usar ningún tipo de símbolo o bandera que puedan confundir al consumidor y hacerle pensar que está adquiriendo el queso de origen español.[2]

RECONOCE LO QUE COMPRAS

QUESO MANCHEGO MEXICANO O TIPO MANCHEGO

En el mercado encontrarás queso manchego o tipo manchego, debes saber que no existe diferencia entre ellos si en su etiqueta se indica que son producidos en México pues el origen de su grasa y proteínas es de leche de vaca y ambos son elaborados con los procesos antes mencionados.

QUESO PROCESADO

Cumple con la descripción general de queso y además, está elaborado con mezclas de quesos, fusión y emulsión con sales fundentes, aditivos para alimentos e ingredientes opcionales, sometidos a proceso térmico de 70°C durante 30 segundos o a cualquier otra combinación equivalente o mayor para prolongar su vida de anaquel.

IMITACIÓN MANCHEGO

Está elaborado con ingredientes o procedimientos diversos a los usados en la producción del que pretende imitar hasta en aspecto. Recuerda que el queso manchego español no puede ser imitado.

[1] "Denominaciones de Origen e Indicaciones Geográficas protegidas" Consejo Regulador de la denominación de origen, página de internet: https://www.infoagro.com/denominaciones/denominacion_origen.asp?id=211&idp=34&p=13&_Queso%20Manchego_Quesos

[2] Dicho tratado tuvo un texto final en abril del 2018, aunque actualmente, no está en vigor pues falta el visto bueno de los legisladores de ambos lados del Atlántico, como ya se mencionó, existen en el mercado nacional los manchegos mexicanos y los manchegos con denominación de origen español.

CONOCE EL ESTUDIO

Productos analizados

46 **Quesos Analizados**

6 | Manchego español

29 | Manchego mexicano y tipo manchego

2 | Queso procesado

8 | Imitación manchego

1 | Manchego de cabra

¿QUÉ SE EVALUÓ?

GRASA Y PROTEÍNA

Son los principales nutrientes responsables del aporte calórico de los quesos.

CALCIO Y SODIO

Se consideró el calcio por la naturaleza del queso.

El sodio se muestra para aquellas personas que por motivos de salud tienen que restringir su consumo.

ESPESANTES

Se verificó la presencia de espesantes, como son los almidones.

ETIQUETADO

Las etiquetas deben decir "queso", declarar su contenido de grasa, proteína y humedad, además del contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad. Toda esta información, debe ser veraz y no confundir al consumidor.

TIPO DE GRASA

MEXICANOS
Leche de vaca para los nacionales.

ESPAÑOLES
Leche de oveja para los de denominación de origen español.

PRECIO

Aunque no fue motivo de la evaluación, se determinó el precio por envase y por 100 gramos para todos los productos. El precio considerado fue el obtenido a partir del programa Quién es Quién en los Precios entre el 10 y 14 de febrero del 2020 en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguscalientes, Querétaro y Zacatecas.

Normatividad

Las normas que, como referencia, se emplearon en el estudio son:
NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Secretaría de Salud.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 21 de noviembre del 2019 al de 14 de febrero del 2020.
Periodo de muestreo: 21 de noviembre al 10 de diciembre del 2019.
Marcas analizadas: 46.
Pruebas realizadas: 572.

Manchego mexicano

Producto de leche de vaca

	alpura Queso tipo Manchego	**BLUE BELL** Queso Manchego	**bové** Queso tipo Manchego	**CARRANCO** Queso Manchego	**CHILCHOTA** Queso tipo Manchego
Presentación	400 g	A Granel	400 g	400 g	400 g
País de origen	México	México	México	México	México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Grasa (%)	30%	29.2%	28.5%	26.7%	32.5%
Origen de la grasa	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca
Proteína (%)	21.7%	22.1%	23.8%	24.1%	24%
Contenido energético kcal/100 g	366 kcal/100 g	366 kcal/100 g	365 kcal/100 g	353 kcal/100 g	402 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$70.45**	**$539.76**	**$96.85**	**$80.00**	**$46.00**
Costo promedio por 100 g	**$17.61**	**$8.20**	**$24.21**	**$20.00**	**$11.50**

	San Jacinto Queso Manchego	**VALLEY FOODS** Queso Manchego	**Walter** Queso tipo Manchego	**LALA** Queso tipo Manchego rebanado	**CAPERUCITA** Queso tipo Manchego
Presentación	454 g	400 g	400 g	400 g	400 g
País de origen	México	Alemania	No Indica	México o E.U.A.	México
Información al consumidor	Completa	Completa	No indica país de origen, solo indica código.	• Presenta dos declaraciones de grasa. • No indica claramente país de origen.	Se encontró producto que tuvo 3.64% menos del contenido neto declarado.
Grasa (%)	30%	28.5%	27.2%	32.2%	28.5%
Origen de la grasa	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca
Proteína (%)	22.4%	22.8%	22.1%	22%	22.6%
Contenido energético kcal/100 g	371 kcal/100 g	359 kcal/100 g	339 kcal/100 g	388 kcal/100 g	359 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$104.25**	**$77.45**	**$64.00**	**$72.75**	**$82.50**
Costo promedio por 100 g	**$22.96**	**$19.36**	**$16.00**	**$18.18**	**$20.62**

Esmeralda Queso Manchego Molletero	**FLOR DE ALFALFA** Queso Manchego	**FUD** Queso tipo Manchego	**FUD Cuida-t+** Queso tipo Manchego Rebanado	**Great Value** Queso tipo Manchego	**NAVARRO** Queso Manchego	**NocheBuena** Queso tipo manchego
200 g	500 g	400 g	140 g	485 g	2 kg	400 g y 200 g
México	México	México	México	México	México	México
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	No presenta etiquetado frontal nutrimental	Completa
27.5%	27.8%	29.7%	20.7%	27%	34%	27.4%
Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca
22.7%	23.1%	21.2%	20.9%	22.9%	20.8%	24.1%
348 kcal/100 g	351 kcal/100 g	365 kcal/100 g	305 kcal/100 g	347 kcal/100 g	414 kcal/100 g	359 kcal/100 g
$44.96	**$94.95**	**$79.00**	**$29.88**	**$82.50**	**$198.00**	**$85.38 y $47.90**
$22.48	**$18.99**	**$19.75**	**$21.34**	**$17.01**	**$10.00**	**$21.34 y $23.95**

Cremería COVADONGA Queso Tipo manchego La Mancha en rebanadas	**NocheBuena IMPORTADO** Queso tipo Manchego	**PORTALES DE LA PROVIDENCIA** Queso Manchego	**zwan PREMIUM** Queso Manchego	**Lyncott** Queso Manchego Reducido en grasa	**SABORES DE MI TIERRA** Queso tipo Manchego
400 g	400 g	300 g	400 g	400 g	400 g
No Indica	Uruguay	México	México	México	México
• Se encontró producto que tuvo 7.15% menos del contenido neto declarado. • Dos declaraciones de grasa. • No Indica país de origen	Se encontró producto que tuvo 4.61% menos del contenido neto declarado.	• Se encontró producto que tuvo 3.51% menos del contenido neto declarado. • No declara % mínimo de proteína, mínimo de grasa y máximo de humedad.	Se encontró producto que tuvo 19.64% menos del contenido neto declarado.	Completa.	• No declara % mínimo de proteína, mínimo de grasa y máximo de humedad. • Errores en información nutrimental y etiquetado frontal nutrimental.
30%	32.2%	24%	29%	17%	26.7%
Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca	Mezcla Vegetal y Vaca
23%	23.2%	20.7%	21.3%	23.4%	22.6%
378 kcal/100 g	387 kcal/100 g	315 kcal/100 g	357 kcal/100 g	271 kcal/100 g	346 kcal/100 g
$75.75	**$96.35**	**$58.50**	**$64.75**	**$67.45**	**$105.55**
$18.93	**$24.08**	**$19.50**	**$16.18**	**$16.86**	**$26.39**

¡No es queso, contiene grasa vegetal!

Precios de quesos tipo manchego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Querétaro y Zacatecas levantados del 10 al 14 de febrero del 2020.

Español

Producto de leche de cabra con denominación de origen

García Baquero
Tapas de Queso Manchego

García Baquero
Queso Manchego

Don Sancho del Molino
Manchego

MAESE MIGUEL
Queso Manchego

Los Carpinteros
Queso Manchego

Presentación	150 g	150 g	150 g	616 g	150 g
País de origen	España	España	España	España	España
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	Presenta dos declaraciones de grasa.
Grasa (%)	39%	39%	40.2%	36%	35.2%
Origen de la grasa	Oveja	Oveja	Oveja	Oveja	Oveja
Proteína (%)	23%	23%	27.2%	24.4%	24.1%
Contenido energético kcal/100 g	474 kcal/100 g	470 kcal/100 g	501 kcal/100 g	448 kcal/100 g	438 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$173.00**	**$145.50**	**$153.00**	**$314.16**	**$79.00**
Costo promedio por 100 g	**$115.33**	**$97.00**	**$102.00**	**$51.00**	**$52.66**

Imitación manchego

BURR
Imitación queso tipo Manchego

El Ciervo
Estilo Queso Manchego

precissimo
Tipo Queso Manchego

Sabori PARMA
Imitación queso manchego

Premier plus CUADRITOS
Imitación queso tipo Manchego

Presentación	144 g	400 g	400 g	180 g	A granel
País de origen	México	México	México	México	México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa	• No declara % mínimo de proteína, mínimo de grasa y máximo de humedad. • No ostenta etiquetado frontal nutrimental.
Grasa (%)	25.5%	23.2%	29%	24.3%	33.2%
Origen de la grasa	Vegetal	Vegetal	Vegetal	Mezcla vegetal y vaca	Mezcla vegetal y vaca
Proteína (%)	6.6%	14.2%	21.6%	13.1%	20.6%
Almidón	Positivo	Positivo	Negativo	Negativo	Negativo
Contenido energético kcal/100 g	316 kcal/100 g	300 kcal/100 g	357 kcal/100 g	302 kcal/100 g	389 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$89.34**	**$52.80**	**$68.70**	**$24.53**	**$426.30**
Costo promedio por 100 g	**$13.45**	**$13.20**	**$17.17**	**$13.62**	**$10.15**

CASA DEL CAMPO
Queso Manchego Semicurado

A granel
No Indica
• No declara % mínimo de proteína, mínimo de grasa y máximo de humedad. • No declara azúcares, gasa saturada, fibra ni sodio en información nutrimental. • No indica país de origen.
38.9%
Oveja
22.9%
463 kcal/100 g
$187.97
$93.98

Precios de quesos tipo manchego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Querétaro y Zacatecas levantados del 10 al 14 de febrero del 2020.

Manchego mexicano de cabra

Se denomina de cabra incumpliendo el Tratado de Libre Comercio México-Unión Europea*

QUESOS CHILCHOTA
Queso Manchego de Cabra

Presentación	400 g
País de Origen	México
Información al consumidor	No puede usar la denominación Manchego por no ser de leche de vaca.
Grasa (%)	31.7%
Origen de la grasa	Cabra
Proteína (%)	23.6%
Contenido energético kcal/100 g	395 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$53.00**
Costo promedio por 100 g	**$13.00**

* Es importante destacar que la modernización del Tratado de Libre Comercio entre México Unión Europea todavía no es ratificada por los legislativos de ambos lados del Atlántico.

Queso procesado

Aurrera
Imitación Queso Tipo Manchego Molletero

Selecto BRAND
Singles tipo Manchego

Frankly
Imitación queso tipo Manchego

PRÉSIDENT
Queso fundido Manchego

Kraft Singles
Queso Procesado tipo Manchego

	Aurrera	Selecto BRAND	Frankly	PRÉSIDENT	Kraft Singles
Presentación	200 g	140 g	225 aprox. A granel	140 g	144 g
País de Origen	México	México	México	México	México
Información al consumidor	Se encontró producto que tuvo 10.23% menos del contenido neto declarado.	No es veraz al indicar que contiene auténticos quesos.	• No declara contenido neto. • No es veraz al ostentar "cremoso ¡pruébalo!" ya que contiene grasa vegetal.	Completa	Presenta dos declaraciones de grasa.
Grasa (%)	22.7%	22.7%	22.2%	24.5%	13.2%
Origen de la grasa	Vegetal	Vegetal	Vegetal	Vaca	Vaca
Proteína (%)	15.1%	14.5%	0.8%	13.5%	13.3%
	Positivo	Negativo	Positivo		
Contenido energético kcal/100 g	301 kcal/100 g	298 kcal/100 g	280 kcal/100 g	334 kcal/100 g	217 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$25.00**	**$13.90**	**$19.73**	**$20.47**	**$24.70**
Costo promedio por 100 g	**$12.50**	**$9.92**	**$8.76**	**$14.62**	**$17.15**

Queso manchego
que se ostenta como deslactosado

	NocheBuena Queso tipo manchego Deslactosado	**bové** Queso tipo Manchego Deslactosado	**LALA** Queso tipo Manchego deslactosado rebanado	**CAPERUCITA** Queso tipo Manchego Deslactosado Reducido en grasa
Presentación	400 g	400 g	400 g	400 g
País de origen	Uruguay	México	México o E.U.A.	México
Información al consumidor	Completa	Completa	• Presenta dos declaraciones de grasa. • No indica claramente país de origen.	Se encontró producto que tuvo 3.91% menos del contenido neto declarado
Grasa (%)	26%	27%	31.7%	20.5%
Origen de la grasa	Vaca	Vaca	Vaca	Vaca
Proteína (%)	22.4%	23.1%	21.3%	23.1%
Contenido energético kcal/100 g	334 kcal/100 g	346 kcal/100 g	380 kcal/100 g	296 kcal/100 g
Costo promedio por envase	**$84.50**	**$96.85**	**$84.88**	**$97.50**
Costo promedio por 100 g	**$21.12**	**$24.21**	**$21.22**	**$24.37**

¿Cuál tiene más calcio?

Los quesos que contienen más leche, contienen más calcio.

Manchego mexicano o tipo manchego

Con + calcio

San Jacinto

1.692 mg/100g

Con - calcio

PRÉSIDENT

483 mg/100g

Manchego español

Con + calcio

Don Sancho del Molino

1.072 mg/100g

Con - calcio

García Baquero

883 mg/100g

Imitación manchego

Con + calcio

Precissimo

707 mg/100g

Con - calcio

Frankly

10 mg/100g

	CAPERUCITA Queso tipo Manchego Bajo en lactosa, Reducido en grasa	**CAPONE´S** Queso tipo Manchego Deslactosado Reducido en grasa
	400 g	2.2 kg
	México	México
	Usa erróneamente el término "Bajo en Lactosa" que en grupo de los lácteos no esta definido.	• Se encontró producto que tuvo hasta 55.6% menos del contenido neto declarado. • No declara % mínimo de grasa. No demuestra deslactosado. • No presenta etiquetado frontal nutrimental.
	19%	27.7%
	Vaca	Vaca
	22.9%	23.2%
	278 kcal/100 g	355 kcal/100 g
	$98.00	**$242.00**
	$24.50	**$11.00**

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Precios de quesos tipo manchego en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Aguascalientes, Querétaro y Zacatecas levantados del 10 al 14 de febrero del 2020.

¿Cuál tiene más sodio?

Es importante saber el contenido de sodio para quienes deben restringir su consumo por salud.

Manchego mexicano o tipo manchego

Con + sodio

CAPERUCITA

1000 mg/100g

Con - sodio

Cremería COVADONGA

287 mg/100g

Manchego español

Con + sodio

Don Sancho del Molino

650 mg/100g

Con - sodio

MAESE MIGUEL

362 mg/100g

Imitación manchego

Con + sodio

Selecto BRAND

1.406 mg/100g

Con - sodio

Premier plus CUADRITOS

482 mg/100g

Conclusiones

En general son productos que, a pesar de ser nutritivos, **proporcionan un aporte calórico considerable**, dependiendo de la marca. **Por cada 100 gramos de producto encontramos:**

	Manchego español	Manchego mexicano incluyendo los procesados	Imitaciones
Contenido energético (kcal)	438 a 501 kcal	315 a 414* kcal	280 a 389 kcal

*No considerando los reducidos en grasa.

• Estos productos proporcionan sodio y calcio -por cada 100 gramos de producto-, dependiendo de la marca y los tipos encontramos:

Mineral	Manchego español	Manchego mexicano incluyendo los procesados	Imitaciones
Sodio (mg)	362 a 650 mg	287 a 1000 mg	482 a 1406 mg
Calcio (mg)	883 a 1072 mg	483 a 1692 mg	10 a 707 mg

• Una característica nutrimental importante en los quesos es la proteína, entre los evaluados esta varía, por cada 100 gramos de producto según se muestra:

	Manchego español	Manchego mexicano	Procesados tipo manchego mexicano
Proteína (g)	22.9 a 27.2 g	20.7 a 24.1 g	13.5 g

• Respecto a las imitaciones, las diferencias entre las marcas son relevantes. Por cada 100 gramos de producto encontramos:

Parámetro	precissimo y Premier plus CUADRITOS	El Ciervo, Sabori PARMA, Selecto BRAND y Aurrera	BURR	Frankly
Proteína (g)	20.6 a 21.6 g	13.1 a 15.1 g	6 g	0.8 g

SE ENCONTRARON PRODUCTOS CON UN CONTENIDO NETO MENOR AL DECLARADO EN LAS MARCAS:

CAPERUCITA
Queso tipo Manchego de 400 g.

CAPERUCITA
Queso tipo Manchego Deslactosado Reducido en grasa de 400 g.

Cremería COVADONGA
Queso Tipo manchego La Mancha en rebanadas de 400 g.

NocheBuena
Importado Queso tipo Manchego de 400 g.

Portales de la providencia
Queso Manchego de 300 g.

Zwan Premium
Queso Manchego de 400 g.

CAPONE'S
Queso tipo Manchego Deslactosado Reducido en grasa de 2.2 kg

Aurrera
Imitación Queso Tipo Manchego Molletero de 200 g.

Selecto BRAND y **Frankly** ostentan leyendas no veraces.

LOS QUE INCUMPLIERON EN LA ETIQUETA

CAPONE´S
No declara su contenido de grasa, proteína y/o humedad. No presenta etiquetado frontal nutrimental.

Cremería COVADONGA
No indica país de origen.

Casa del campo
No declara su contenido de grasa, proteína y/o humedad.

LALA
No indica claramente el país de origen en sus dos productos evaluados.

NAVARRO
No presenta etiquetado frontal nutrimental.

Premier plus Cuadritos
No declara su contenido de grasa, proteína y/o humedad y no ostenta etiquetado frontal nutrimental.

Sabores de mi tierra
No declara su contenido de grasa, proteína y/o humedad.

Walter
No indica país de origen.

USO INDEBIDO DE LA DENOMINACIÓN

La marca **Quesos Chilchota** no debe usar la denominación manchego ya que los quesos manchegos mexicanos deben estar elaborados de leche de vaca, y al estar elaborado de leche de cabra está fuera del acuerdo.

NO ES QUESO

La marca **Sabores de mi tierra** adiciona grasas vegetales por lo que no puede llamarse queso, y se denomina como Queso tipo Manchego.

Recomendaciones

Asegúrate
Cerciórate que se encuentre debidamente refrigerado y revisa la fecha de caducidad.

Lee
Recuerda que los quesos deben ostentar su contenido de proteína, grasa y humedad.

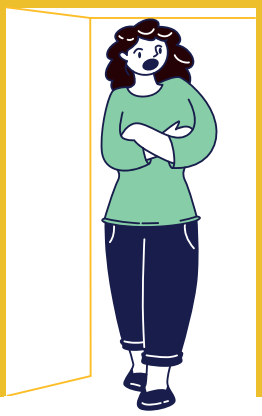
Compara
Pon atención, un queso con menos contenido de grasa de leche y más humedad debe ser más barato.

Recuerda
En el mercado existen imitaciones, las cuales contienen grasa vegetal y, en algunos casos, no contienen proteína, por ello es muy importante leas las tablas nutrimentales.

CONSULTORIO

¿CUIDAS BIEN A

Las rutinas de tus hijos hablan por ti. Genera buenos hábitos antes de que sea demasiado tarde.



Como padre debes generar en tus hijos buenos hábitos que los ayudarán de por vida. Reflexiona si en realidad se los estás tranmistiendo o teniendo los suficientes cuidados para ellos.

La importancia de la higiene

- Lavarse bien los dientes después de cada comida, tres veces al día evitará visitas innecesarias al dentista.
- Fomenta la importancia del baño diario y el cambio de ropa necesario.
- Cambiar la ropa de cama cada semana, sábanas, cobijas y colchas. No olvides las cortinas de su recámara.

A seguir las reglas

- Hacer que se cumplan y ser congruente con las consecuencias de no obedecerlas, por ejemplo:

- Un niño debe dormir al menos ocho horas diarias.
- Limita el tiempo que pasan en los dispositivos electrónicos, no los hagas dependientes de ellos y no los utilices para entretenerlos.
- Quitarse el uniforme de la escuela al llegar a casa.
- Hacer la tarea.

Aprovecha el tiempo con ellos

- Pasen tiempo juntos con actividades para desarrollar sus habilidades.
- Practiquen deporte, no solo prevendrán enfermedades, se mantendrán activos y saludables.
- Enséñalos a que socialicen con otros niños.
- Monitorea los sitios web que visitan y enséñales a ser críticos con lo que les gusta. No permitas que vean contenido vacío.

{ Educa con el ejemplo. }

TUS HIJOS?

"Educa a los niños y no será necesario castigar a los hombres"

-Pitágoras

Cuida su alimentación

- Asegúrate que sus comidas sean saludables y contengan la porción indicada de acuerdo a sus necesidades.
- No les des comida ni bebidas chatarra. Lee e infórmate sobre qué contienen los productos que les das. Si no es natural o dice que contiene sodio, azúcares, jarabe de máiz de alta fructosa, glutamato monosódico, conservadores o cosas impronunciables, no se los des. Revisa las etiquetas hasta de lo que utilizarás para cocinar.
- Controla la cantidad de azúcares que permites que consuman, por ejemplo, el juguito que les das puede contener más azúcares de lo que se recomienda al día. Solo porque tiene una fruta en la etiqueta no significa que sea nutritivo.
- No les facilites la comida rápida, enséñalos a comer sano y no sustituyas comidas completas por alimentos con bajo contenido nutrimental.

Enséñales a valorar lo que tienen

- Que procuren tener en buenas condiciones sus libros, juguetes y ropa.
- Que sean compartidos y que cuiden sus cosas.

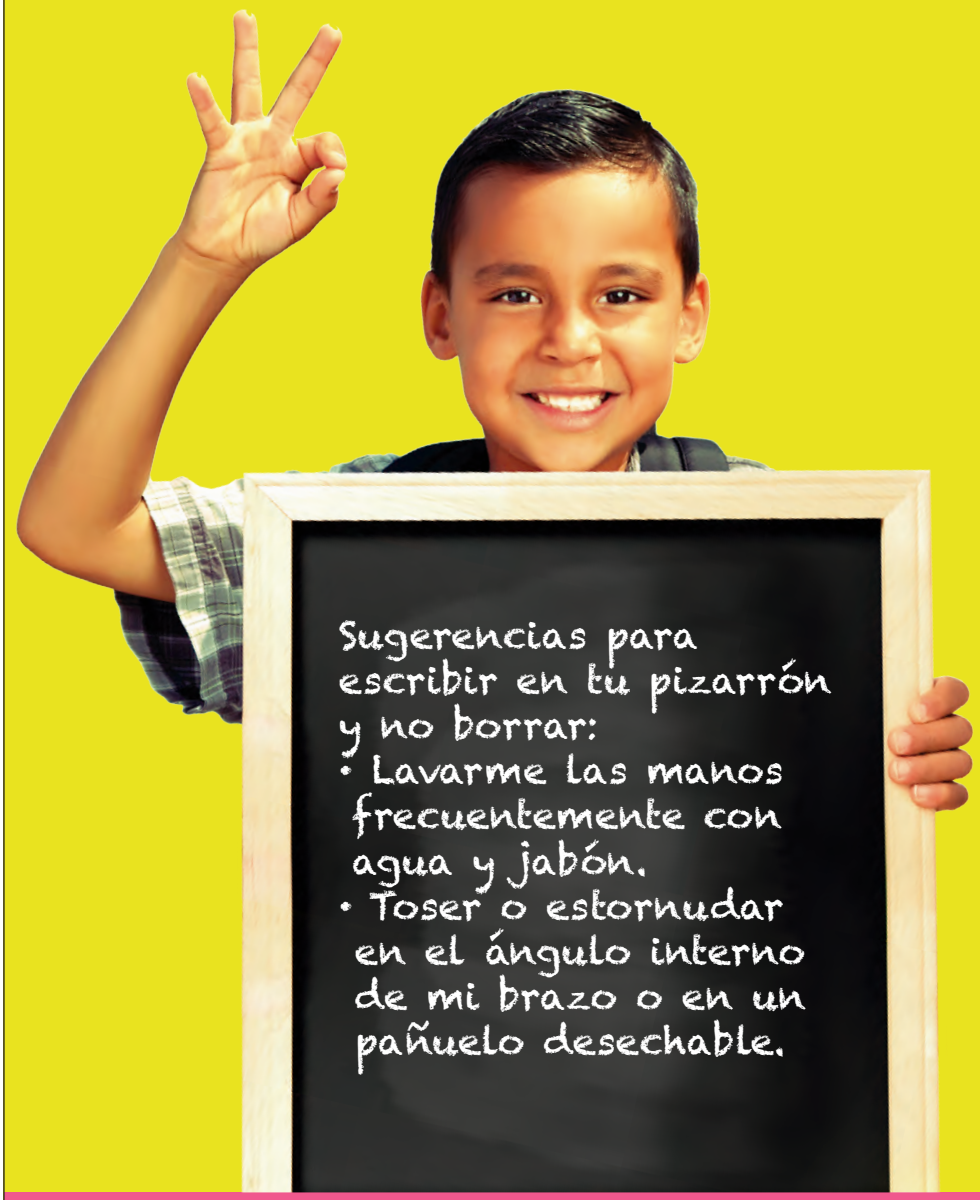
Fomenta el hábito de la lectura

- No dejes que lo aprendido en clase sea única y exclusivamente responsabilidad de la escuela, involúcrate en su educación escolar.
  En la página 64 encontrarás recomendaciones de lectura para niños.
- Sabemos que los vas a consentir pero hazlo con moderación:
  -Que entiendan las condiciones en las que pueden obtener aquello que llama su atención.

Fuentes:
- Flores, R. (2015). Diez pasos para educar a sus hijos e hijas en hábitos saludables. Recuperado de: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/materiales_educar_10pasos/es_def/adjuntos/10%20Pasos%20castellano%20digital.pdf
- Macias, A. (2011). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Revista chilena de nutrición. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf
- Sepimex. (2016). La importancia de promover hábitos saludables en las niñas y los niños, en: https://sepimex.wordpress.com/2016/08/23/la-importancia-de-promover-habitos-saludables-en-las-ninas-y-los-ninos/
- Barrios, R. (2014). Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. Recuperado de: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf
- Cabria, E. (2012). La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil. Recuperado de: https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/1735/TFG-L7.pdf;jsessionid=6C120DF2E06477FA725A7E1CF773154E?sequence=1

UN PIZARRÓN GENIAL PARA TU CUARTO

A partir de una pared lisa o una superficie de madera, podrás tener un espacio con un diseño innovador en el cual puedas expresarte mientras te diviertes.



Materiales y herramientas:

- Sellador
- Pintura para pizarrón base agua (para escribir con gises) o
- Pintura para pizarrón blanco[1] (para escribir con plumones)
- Cinta de baja adherencia
- Sellador
- Charola
- Plástico protector

Para aplicar la pintura puedes elegir entre las siguientes opciones:

- Brocha sintética, rodillo o *pad*[2] para pintar

Dependiendo la pintura que utilices necesitarás:

- Gises o plumones

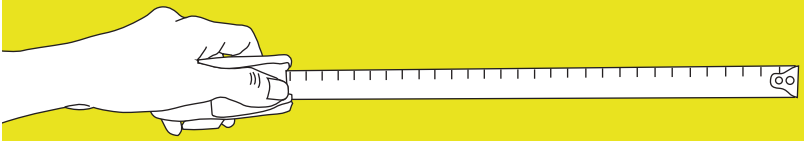
1 En el mercado encontrarás a la venta una resina y un catalizador que deberás mezclar como se indica para obtener el producto que aplicarás sobre la superficie que quieras como pizarrón blanco.

2 Almohadilla para pintar que facilita la aplicación de la pintura al combinar la eficiencia de un rodillo y la exactitud de una brocha.

• Utiliza tu pizarrón para escribir tus ideas, tareas, planes, cumpleaños o jugar en familia.

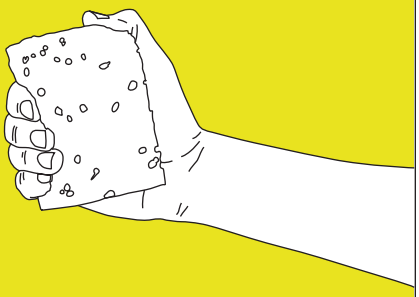
CONTENIDO PARA NIÑOS

CREA TU PIZARRÓN CON LA AYUDA DE UN ADULTO



1 Mide

Determina la cantidad de metros cuadrados que quieras pintar para que la pintura te rinda.



2 Prepara

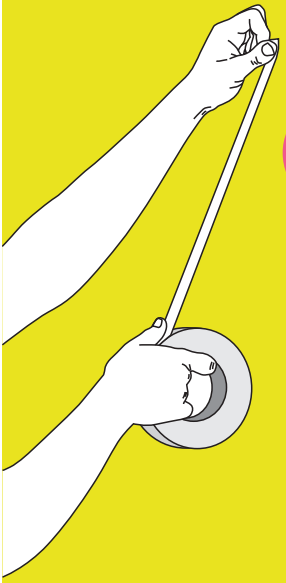
Antes de empezar a pintar asegúrate de que la superficie se encuentre limpia, libre de polvo o grasa.

3 Protege

Debes proteger las areas cercanas a la aplicación para evitar salpicaduras.

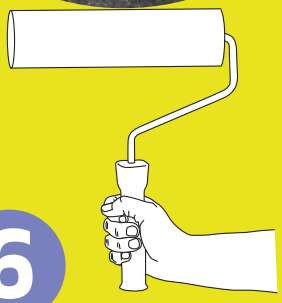
4 Sella

Aplica el sellador en la superficie y deja secar durante sesenta minutos antes de aplicar la pintura.



5 Enmarca

Puedes enmarcar con cinta la sección que desees pintar. La cinta de baja adherencia permite ser pegada sin que se despegue o dañe la pintura.

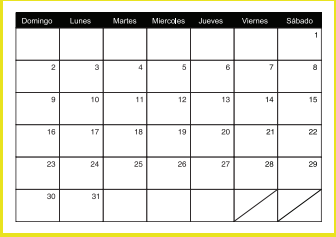


6 Aplica

Aplica una capa de la pintura que hayas elegido. No olvides ventilar el lugar donde estés trabajando.

7 Deja secar

La pintura para pizarrón tradicional debe secar tres días, mientras que la de pizarrón blanco, cuatro.



Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Fuentes:
- Comex. Pintura pizarrón. [Archivo de video]. Recuperado de. https://www.comex.com.mx/aprende-comex/pintura-pizarron
- Comex. Decora con pintura para pizarrón. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.comex.com.mx/aprende-comex/paso-a-paso-pintura-pizarron
- Byp. Pad Paint (Almohadilla para pintar), en https://www.byp.com.mx/products/pad-paint-almohadilla
- Echazarreta. (2018). Cómo hacer una pared de pizarrón: ideas y costos, en https://www.homify.com.mx/libros_de_ideas/5542769/como-hacer-una-pared-de-pizarron-ideas-y-costos

¡Sin jarabe por favor!

Pan de caja, ahora sin Jarabe de Maíz de Alta Fructosa

Algunas marcas de pan de caja utilizan Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF) un edulcorante poco nutritivo que proviene de una mezcla altamente purificada de la fécula de maíz, como endulzante principal.

Que algunas empresas hayan tomado conciencia y acción a favor de la salud es un gran logro en la protección del consumidor.

Todavía hay mucho trabajo por hacer, pues aún existen marcas comerciales que aunque no declaran contener Jarabe de Maíz emplean en su etiquetado conceptos como azúcares, jarabes o fructosa, lo cual podría significar que contienen Jarabe de Maíz de Alta Fructosa.

La Revista del Consumidor se dio a la tarea de investigar si este ingrediente aún sigue apareciendo en las etiquetas de los panes de caja y se encontró que el pan Integral de Bimbo, Oroweat Mantequilla, Oroweat 12 Granos y Semillas han optado por retirar el JMAF de su receta.

Bimbo Integral
En su etiqueta frontal menciona "Sin Jarabe de Alta Fructosa".

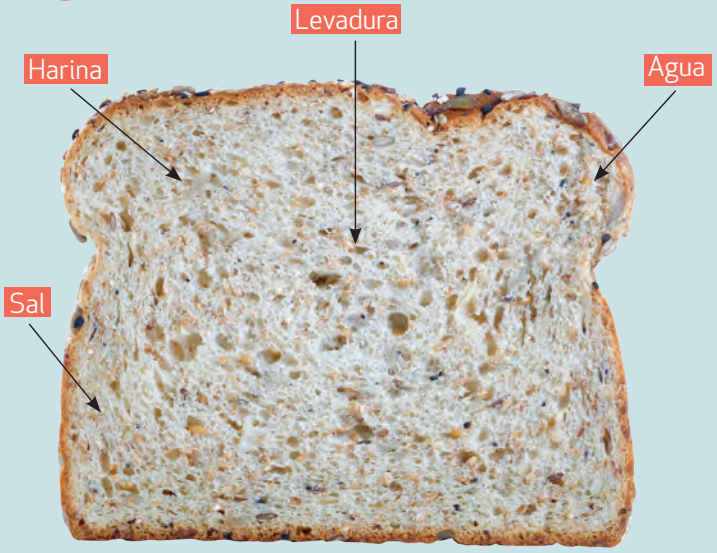
Oroweat 12 Granos y Semillas
En su etiqueta frontal menciona "Sin Jarabe de Alta Fructosa".

Bimbo Doble Fibra
En sus ingredientes indica que usa azúcar, lo que signifca que no contiene JMAF.

Bimbo Linaza
En sus ingredientes indica que usa azúcar, lo que signifca que no contiene JMAF.

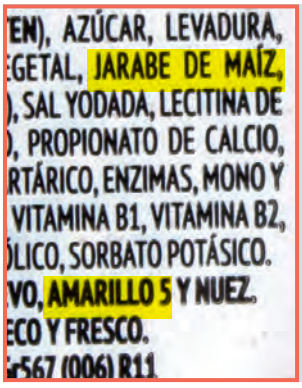
Oroweat Mantequilla
En su etiqueta frontal menciona "Sin Jarabe de Alta Fructosa".

Los ingredientes básicos



BIMBO

La empresa mexicana ha cambiado la formulación en muchos de sus productos, dejando de utilizar Jarabe de Maíz de Alta Fructosa, el 98% de los panes de caja que elabora en México no contienen esta sustancia, esto en beneficio de los consumidores.


EN), AZÚCAR, LEVADURA,
GETAL, JARABE DE MAÍZ,
), SAL YODADA, LECITINA DE
), PROPIONATO DE CALCIO,
RTÁRICO, ENZIMAS, MONO Y
VITAMINA B1, VITAMINA B2,
ÓLICO, SORBATO POTÁSICO.
VO, AMARILLO 5 Y NUEZ.
ECO Y FRESCO.
567 (006) R11

Revisa las etiquetas

- Siempre revisa la **lista de ingredientes** en la etiqueta.
- Evita aquellos que contengan **JMAF,** azúcares como glucosa o fructosa, así como colorantes o algún tipo de aditivo.

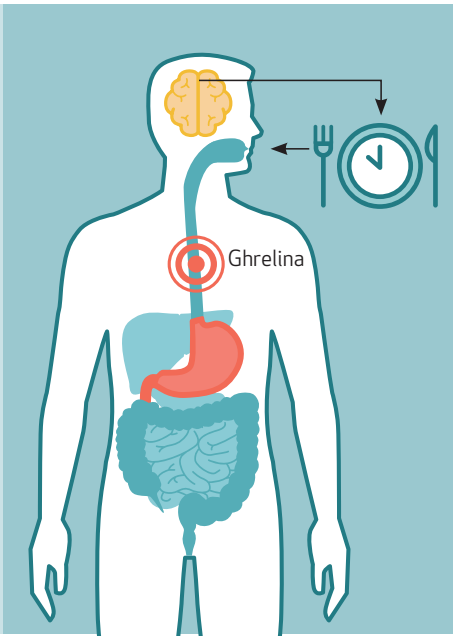
LA PRÓXIMA VEZ QUE COMPRES PAN DE CAJA LEE LA ETIQUETA Y REVISA SI CONTIENEN JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA.

El Jarabe de Maíz de Alta Fructosa es uno de los edulcorantes más utilizados en la industria alimentaria ya que facilita la conservación de los alimentos por un precio considerablemente más bajo.

¿Por qué como y como y no me lleno?

El consumo excesivo del JMAF fomenta la producción de la hormona ghrelina que regula el apetito y su sobreproducción retarda la sensación de saciedad e induce el hambre.

Las calorías en los alimentos que contienen JMAF no aportan nutrientes por ello se les conoce como **"calorías vacías"** que con el tiempo se acumulan en el cuerpo provocando ganancia de peso.



Conoce más sobre el JMAF en:
https://issuu.com/profeco/docs/revista_del_consumidor_noviembre_20_78e7e72f07c02b

Fuente:
Revista del Consumidor 513. (Noviembre 2019). Jarabe de Maíz de Alta Fructosa (JMAF). Páginas 36-37.

SEGURIDAD E HIGIENE PRIMERO

Aerolíneas mexicanas protegiendo a los pasajeros en todo momento

En colaboración con CANAERO Cámara Nacional de Aerotransportes

Los aviones están siendo sanitizados frecuentemente a través de la filtración del aire. Con dicha tecnología, que existe en todos los aviones modernos, es posible eliminar hasta un 99.99% de las micropartículas de hongos, bacterias y virus, por más pequeñas que sean.

Adicionalmente, las aerolíneas están llevando a cabo la limpieza de las aeronaves, incluyendo *galleys*, sanitarios, asientos y cabina, con mayor frecuencia y utilizando desinfectantes virales aprobados por las autoridades sanitarias.

Con respecto a los alimentos y bebidas, tanto los proveedores como el personal de la aerolínea están realizando una vigilancia adicional a los estándares internacionales de higiene recomendados para la preparación y manejo de alimentos.

VIAJAR EN AVIÓN CONTINÚA SIENDO SEGURO E HIGIÉNICO.

Se está teniendo especial atención, mediante protocolos, para identificar a pasajeros con síntomas de algún padecimiento respiratorio antes y después del abordaje. Esto permite que se realicen las pruebas correspondientes y, de ser necesario, una reprogramación de vuelo.

Si durante el vuelo, se identifica a alguien con síntomas, se aísla de los demás pasajeros, notificando a las autoridades sanitarias, quienes aplicarán los protocolos necesarios a su arribo.

Además de estas medidas de prevención por parte de las aerolíneas mexicanas, se están siguiendo los protocolos sanitarios recomendados por la Secretaría de Salud (SSA) y la Organización Mundial de Salud (OMS), con el fin de garantizar la mayor seguridad e higiene para todos.

CONDICIONES DE FLEXIBILIDAD ESPECIALES EN ESTA TEMPORADA

Si necesitas modificar tus planes de viaje en avión, considera lo siguiente:

AEROMAR La línea aérea ejecutiva de México

Cambio sin costo a los clientes que compraron boletos antes del 1 de marzo para viajar hasta el 30 de abril. Aplican restricciones, para mayor información visita:

https://www.aeromar.mx/es/informacion-pasajero%2FCOVID-19

AEROMEXICO

Cambio de fecha para vuelos comprados antes y durante marzo sin cargos. Se aplicarán políticas de flexibilidad de acuerdo a la ruta, cabina y fecha adquirida. Aplican restricciones, para mayor información visita:

https://aeromexico.com/es-mx/acciones-coronavirus

interjet

Aplicará cambios sin costo. Aplican restricciones, para mayor información visita:

https://www.interjet.com/es-mx/sobre-nosotros/sala-de-prensa

VIVA aerobus

Cambio de fecha sin costo para viajar dentro de los siguientes 30 días de la fecha original del vuelo. Aplican restricciones, para mayor información visita:

https://www.vivaaerobus.com/mx/info/medidas-covid-19

volaris

Cambio de fecha y/o destino sin cargo por cambio pagando sólo diferencia de tarifa en vuelos programados del 14 al 31 de marzo de 2020. Aplican restricciones, para mayor información visita:

https://flights.volaris.com/es-mx/preguntas-coronavirus

Teléfono del Consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722

De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs. sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 hrs.

http://telefonodelconsumidor.gob.mx/

WhatsApp: 5580780488, 5580780485 y 5580780344

@Profeco, @AtencionProfeco

@ProfecoOficial

*Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.

Fuentes:
- https://flights.volaris.com/es-mx/preguntas-coronavirus
- https://aeromexico.com/es-mx/acciones-coronavirus
- https://www.vivaaerobus.com/mx/info/medidas-covid-19
- https://www.interjet.com/es-mx/sobre-nosotros/sala-de-prensa

¿Bebés en casa?

Los bebés necesitan hábitos de higiene y cuidados especiales.

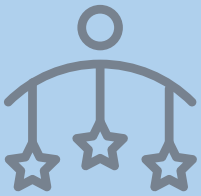
Los cuidados del bebé son numerosos ya que debemos tomar en cuenta la alimentación y nutrición, el sueño, el cambio de pañal y el baño.

Por ningún motivo debe probarse su comida con los cubiertos que se utilicen para el bebé, ni soplar sobre los alimentos para enfriarlos ya que podemos transmitir bacterias.

La nutrición de tu bebé

Durante los primeros seis meses, se aconseja alimentar con leche materna y a partir del sexto mes (cuando aparecen los primeros dientes) comenzar a incorporar alimentos sólidos como papillas hechas en casa. Evita las leches de fórmula que usan "azúcares".

Sueño reparador

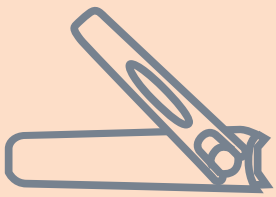


Los recién nacidos tienen períodos de sueño irregulares, de ahí la importancia de seguir una rutina de sueño desde los primeros días. Intenta que tu bebé duerma siempre a las mismas horas para ayudarle a que siga un patrón de sueño.

Hora de cambiarlo

La piel de los bebés es muy sensible por lo que es importante estar al pendiente del cambio de pañal para evitar irritaciones. Utiliza productos adecuados y de preferencia con ingredientes de origen natural. En esta edición de la Revista del Consumidor encontrarás el estudio de calidad a toallitas húmedas para bebé con toda la información que necesitas para tomar la mejor decisión de compra.

Corte de uñas

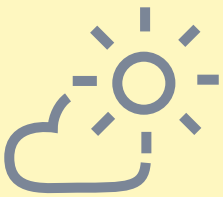


El corte de sus uñas debe ser recto y con un cortauñas para bebé. Se debe hacer presión en las yemas de sus dedos hacia atrás para que sea más fácil cortarlas. Es aconsejable utilizar una lima de uñas suave para que no queden bordes que puedan lastimarlo.

¡Al agua patos!

El baño del bebé debe realizarse desde el primer día, aunque no se recomienda sumergirlo en el agua hasta que se le haya desprendido el cordón umbilical, generalmente una semana o dos después de su nacimiento. Mientras eso sucede se le pueden dar baños de esponja (natural) y con jabón neutro. El agua debe estar tibia, seca su piel sin friccionarla.

Protegiéndolo del sol



Se recomienda que los bebés y los niños de hasta tres años no se expongan a la radiación solar directa. Aplícale un protector solar indicado por un pediatra y siguiendo siempre las instrucciones de uso.

Recien nacidos, una guía

- **Lávate las manos**
  Los bebés, no tienen un sistema inmunitario fuerte, por lo que tienen riesgo de contraer infecciones.

- **Sostén su cabeza y cuello**
  Al arrullarlo, alzarlo o acostarlo, debes sostenerle firmemente la parte trasera de la cabeza.

- **Recuerda que un bebé**, sobre todo un recién nacido, no está preparado para movimiento bruscos.

- **Al transpórtalo en automóvil** asegúrate de sujetarlo correctamente a su asiento de seguridad.

- **Nunca sacudas a un recién nacido**
  Si necesitas despertarlo, acaríciale los pies o mejillas.

Fuentes:
• Guía infantil. (s.f.). Diez cuidados básicos para el bebé. Recuperado de https://www.guiainfantil.com/articulos/bebes/higiene/cuidadosbasicos-de-higiene-para-el-bebe/
• García, S. (10 de abril de 2019) Cuidados básicos del recién nacido. Recuperado de https://elfarmaceutico.es/index.php/profesion/item/9983-cuidados-basicos-delrecien-nacido#.XnU6k5MzZBw

GENTE GRANDE

Familia es unión

Te damos algunos consejos para que puedas crear en casa un programa de actividades junto con tus abuelitos.

Ahora tienes la oportunidad de estar con tu familia y disfrutarla.

Fomentar un ambiente de amor, respeto, tolerancia, solidaridad y apoyo en casa es tarea de todos los miembros del hogar. Tú puedes poner el ejemplo.

Recuerda que para los adultos mayores, como tus abuelitos, la convivencia con la familia es de suma importancia ya que esto les ayuda a mejorar sus expectativas de vida y sobre todo a fortalecer su autoestima. Al vivir en compañía de otras personas que atiendan sus necesidades amablemente se sentirán escuchados y tomados en cuenta. Los niños como tú son quienes generalmente les inyectan juventud y energía.

Permanecer en casa es una gran oportunidad para que convivas, aprendas y conectes con tu familia.

CONTENIDO PARA NIÑOS

CLASES DE BAILE EN CASA

Pídeles que te enseñen sus mejores pasos. Además de relajarse, les ayudará a mejorar el estado de ánimo, la coordinación, flexibilidad, masa muscular y sistema circulatorio.

ÁLBUM FAMILIAR

Recordar es volver a vivir. Pide que te muestren las fotos de la familia. A través de ellas podrás descubrir cómo eran las cosas en otra época. Platiquen más acerca de ellos y sus recuerdos, te resultará muy interesante escuchar sus historias.

JUEGOS DE MESA

Son una gran ayuda para que los adultos mayores fortalezcan la memoria, percepción, rapidez y concentración. Recuerda que es importante fomentar el espíritu de equipo y la diversión en esta actividad.

TARDE DE PELÍCULAS

Prepara el espacio para realizar una función de cine en casa. Elijan una película para toda la familia y que contenga un mensaje positivo para todos. No olvides las palomitas de maíz caseras.

PASATIEMPO FAVORITO

Pregúntales cuál es su pasatiempo favorito y diles que te lo muestren. Aprovecha y enséñales el tuyo. Es posible que en un futuro también compartas el mismo gusto.

COCINEN JUNTOS

Con los ingredientes que tengan en casa cocinen algo saludable. Es tu oportunidad para que tengas la receta secreta de la abuela.

USO DE TECNOLOGÍA

Enséñales cómo sacar el mejor provecho de su celular o dispositivo. De esta forma los estarás apoyando para que mejoren su autoestima al sentirse más seguros al permanecer comunicados con sus seres queridos donde se encuentren.

VISITAS VIRTUALES A MUSEOS

Actualmente ya no es necesario salir de casa, pueden realizar un recorrido virtual a exhibiciones de arte.

VUELTA ALREDEDOR DEL MUNDO POR INTERNET

Conozcan diferentes países y su cultura, programen un país por día, ayúdense de un buscador de internet.

LECTURA DE CUENTOS

Pídeles que te lean un libro, participa en la lectura opinando sobre lo que vas escuchando e incluso participando con algunos sonidos. Recuerda que la lectura fomenta la creatividad y la imaginación.

Al realizar estas actividades recuerda ofrecer mucho cariño y afecto a tus abuelitos, así como brindarles seguridad. Ellos también fueron niños por lo que disfrutarán de tu compañía. Cuando seas adulto recordarás con emoción todas las experiencias en compañía de ellos.

Fuentes:
- 30 DÍAS EN CASA. (s.f.) La guía para sobrevivir, aprender y divertirse. Recuperado de https://forms.gle/8fki6xsHK1tPMGEs7
- DKV Salud. (12 de abril de 2017). Convivir con un persona mayor. Recuperado de https://quierocuidarme.dkvsalud.es/salud-para-mayores/convivir-con-una-persona-mayor#estrategias
- Central Informativa. (1 de noviembre de 2016). Los beneficios de los juegos de mesa y nuestros adultos mayores. Recuperado de https://www.redadultomayor.org/los-beneficios-de-los-juegos-de-mesa-y-nuestros-mayores/

DIVERSIÓN PARA TODOS

El juego es una actividad muy importante para el desarrollo y el aprendizaje de los niños. Te decimos algunas opciones para que te diviertas con tu familia.

Papa caliente de palabras

Usa una pelota pequeña y lánzala a la persona que tengas más cerca mientras le das la instrucción "animales". Esa persona tiene que decir el nombre de un animal, lanzar la pelota a alguien más, quien tendrá que decir el nombre de otro animal y lanzar la pelota. Sigan así hasta que a alguien pierda su turno ya sea que se le caiga la pelota o repita una palabra. Puedes ponerlo más difícil, como que la siguiente palabra tenga que empezar con la sílaba con la que terminó la palabra que dijo el participante anterior. Ejemplo: murciélago… gorila.

¡Basta!

Cada participante tendrá que anotar las siguientes columnas en una hoja de papel:
Nombre / Apellido / Ciudad / País / Fruta / Animal
Un participante dirá la primera letra del abecedario en voz alta y las demás las pensará. Otro participante le dirá "basta" cuando quiera que termine. La letra donde terminó será aquella con la que deberán anotar las categorías de la tabla. El primero en terminar comenzará una cuenta: basta uno, basta dos, hasta diez.

Pequeño reportero

Haz preguntas a los familiares que se encuentren en casa, luego escribe una crónica basándote en lo que les preguntaste. Entre todos, pueden hacer un periódico. Alguien deberá dibujar las caricaturas, otra persona escribir sobre alguna anécdota de la familia. Ve la página 48 para saber cómo hacer un pizarrón para tu cuarto y estrénalo con tus notas.

Caricaturas... presentan...

Este juego no necesita muchos participantes, pero sí muy buena memoria. Solo debes llevar el ritmo dando dos aplausos y luego haciendo dos chasquidos con los dedos mientras cantas: "Caricaturas, presentan, nombres de oficios, por ejemplo: carpintero, plomera..." Cada participante dirá un nombre.

¡Tercera llamada!

Crea tu propia función de teatro a partir de un propio guion. Enlista a los personajes y pide a cada integrante de tu familia que elija el que más le guste. Improvisen los disfraces y la escenografía, la imaginación es el límite.

JUGUEMOS SIN DISCRIMINAR

Mantener los estereotipos de género en los juegos y juguetes para niñas y niños es una forma más de aumentar la desigualdad.

En colaboración con:

Jugando aprendemos durante la primera infancia sobre el entorno, las otras personas y a insertarnos en dinámicas de socialización que nos preparan para la vida adulta. Por ello, jugar ha sido reconocido como un derecho y una actividad que debe permitir a niñas y niños desarrollarse como personas sanas, plenas y capaces de pensar críticamente el mundo.

La Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de la Niñez señala, en su artículo 31, que es obligación de los países garantizar que ellas y ellos puedan acceder "al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad", así como "participar libremente en la vida cultural y en las artes".

Desde muy temprana edad niñas y niños empiezan a reconocer que:

- Hay juegos para ellos donde ellas no pueden participar.
- Existen disfraces y vestimentas que son de un color o de otro para señalar quiénes los pueden usar y quiénes no.
- En los cuentos, las princesas son salvadas por los príncipes y nunca al revés.
- Las abuelas tienen que encargarse de cuidar a las y los nietos.
- Los carritos y las herramientas deben ser utilizados por los niños y las planchas, las cocinas y otros utensilios simulados del hogar deben ser para las niñas.

De esta manera, convertimos al juego, a los juguetes y a la ropa en un ámbito más de la discriminación.

En este sentido, quizá el mejor juguete sea aquel que se elige libremente y que permite, a quien juega, desmontar el mundo para reconstruirlo sin los prejuicios que tanto daño nos hacen como sociedad. Para quienes tienen a su cargo el cuidado de niñas y niños no siempre es sencillo decidir cuál es la mejor manera de incentivar el juego.

A través del juego niñas y niños reproducen de manera espontánea las dinámicas discriminatorias que han aprendido de los adultos.

RECOMENDACIONES LÚDICAS LIBRES DE PREJUICIOS

• **Evita juguetes bélicos** que representen armas o que simulen herir o matar, así como los que promueven la confrontación y normalizan la violencia.

• **Busca juguetes** no estén basados en estereotipos sobre familias, orientación sexual, prácticas culturales, religión, discapacidad u origen étnico. Por ejemplo, juegos y juguetes que no presenten como reales los prejuicios acerca de la nacionalidad o la clase social.

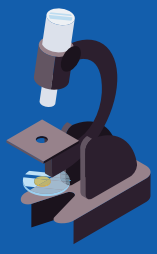
• **Elige aquellos** que acerquen a las y los niños a las diversas formas de comunicación, como lenguas indígenas, escritura Braille, Lengua de Señas Mexicana o versiones de lectura fácil. Por ejemplo, la lotería mexicana que represente elementos de la cultura indígena, libros que evoquen la experiencia de las personas ciegas a niñas y niños que no lo son, o *cómics* con personajes con alguna discapacidad.

• **Evita las representaciones** hipersexualizadas de mujeres, como las muñecas que enfatizan estereotipos de belleza y el valor social de la apariencia.

• **Recuerda** que cualquier juguete puede ser usado de manera indistinta por una niña o por un niño.

• **Elige materiales** lúdicos con referentes femeninos no estereotipados, como, libros de cuentos con mujeres como protagonistas o muñecas de científicas, artistas o deportistas; también, juegos de rol donde ellas tengan el liderazgo.

• **Busca juguetes** que estimulen el interés de niñas y niños por la ciencia, la tecnología, las humanidades, las artes y los deportes. Como los juegos de química, microscopios, telescopios, bloques de construcción o instrumentos para dibujar y pintar.



• **Promueve juguetes** que fomenten la colaboración y la convivencia amigable en equipo, la resolución pacífica de conflictos y la convivencia armónica. Por ejemplo, implementos para deportes en equipo y de colaboración como el fútbol, el basquetbol o las carreras de relevos.

• **Toma en cuenta la edad**, la etapa de desarrollo y necesidades de las y los niños para elegir juguetes que sean seguros, resistentes y armónicos con ellos y su entorno.

A CUIDARNOS

¡Lávate las manos!

1 MÓJATE LAS MANOS

Empápalas con agua y toma una cantidad suficiente de jabón.

2 RESTRIEGA TUS PALMAS

Frótate las palmas de las manos entre sí.

3 FRÓTATE LAS PALMAS

Frota tu palma derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.

Con los dedos entrelazados frota tus palmas entre sí.

4 ENTRELAZA LOS DEDOS

Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta agarrándote los dedos.

5 FRÓTATE LOS PULGARES

Sujeta tu pulgar derecho con la palma opuesta, haz un movimiento de rotación y repite con la otra mano.

6 FRÓTATE LA PUNTA DE LOS DEDOS

Coloca los dedos de tu mano derecha contra la palma opuesta, frota de manera circular y repite con la otra mano.

7 ENJUÁGATE LAS MANOS

Con agua quita todo el jabón.

8 SÉCATE LAS MANOS

Con una toalla desechable seca tus manos.

9 CIERRA EL GRIFO

Sírvete de la toalla para cerrar el grifo.

¡Tus manos son seguras!

ProfeCO

Tecnología Doméstica PROFECO

Haz tu propio gel antibacterial

Prepara gel antibacterial y evita contagios.

Ingredientes

- 90 ml de alcohol etílico* (etanol al 72%) o 24 cucharadas soperas aproximadamente
- ¾ de cucharadita de carbopol**
- ¼ de cucharada de glicerina pura*
- 1 gota de trietanolamina**

*Se consigue en farmacias.
**Se consigue en farmacias especializadas, boticas o droguerías.

Utensilios

- Tazón de vidrio de 1 l
- Colador de malla fina
- Recipiente chico de vidrio
- Agitador de globo
- Envase de plástico con tapa de botón a presión con capacidad de 100 ml

Recomendaciones

- El carbopol debe agregarse lo más despacio posible, incluso pasándolo por un colador.
- Es importante usar instrumentos de medición como cucharas y tazas medidoras.
- La glicerina no es indispensable, se usa solo para darle suavidad a las manos.

Conservación

El alcohol en gel debe mantenerse en un lugar fresco y seco para evitar la evaporación del alcohol etílico, que es el ingrediente germicida.

Con este procedimiento podrás elaborar aproximadamente 90 ml de gel antibacterial en 15 minutos y con un ahorro superior al 40% respecto del producto comercial.

Procedimiento

1. Coloca el colador de malla fina sobre una flanera o recipiente chico de vidrio y vierte el carbopol sobre el colador.

2. Deshaz los grumos con ayuda de una cucharita a fin de pulverizarlo completamente.

3. Vierte el alcohol en el tazón.

4. Agita fuertemente con el batidor de globo mientras agregas poco a poco el carbopol.

5. Agrega la glicerina mientras agitas suavemente con el batidor de globo.

6. Cuando se haya disuelto por completo el carbopol y no se aprecien grumos agrega la trietanolamina mientras agitas suavemente. En ese momento se formará el gel.

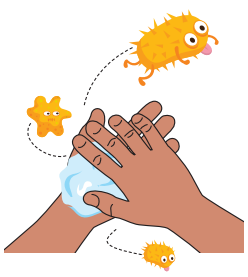
7. Vierte el alcohol en la botella de plástico y tapa firmemente.

8. Si sientes la textura del gel un poco espesa, agrega alcohol hasta que consigas la consistencia deseada.

¿Cómo se usa?

Lava tus manos utilizando agua y jabón líquido, frotándolas por lo menos durante 20 segundos. Enseguida enjuaga, seca y aplica el alcohol en gel. Utilizado de esta manera dará una mejor protección frente a bacterias, mohos y virus.

Nota: Si lo usas en la calle y no te es posible lavarte las manos, aplica sobre una palma y luego frota las manos cubriendo principalmente ambas manos y yemas de los dedos. Deja que se sequen sin agitar las manos.



Platillo Sabio

PROFECO

NATALIA DELGADO

Cocina Amigable para Todos

Reconocida chef mexicana, conferencista, maestra, celebridad televisiva y una de las voceras más importantes de nuestro país sobre el estilo de vida vegano, Natalia Delgado es licenciada en Administración de Negocios Internacionales por la Universidad Autónoma de Baja California, estado de la república que la vio nacer.

Desde muy temprana edad, Natalia descubrió su pasión y talento por la cocina, es por ello que decidió certificarse como chef profesional en Barcelona, España y más adelante estudiar una maestría en Comida y Vinos en Italia.

Con más de 16 años de experiencia, es a través de su fabulosa cocina basada en plantas que impulsa la sustentabilidad y el consumo razonado para crear conciencia acerca de la sana alimentación como base de la salud. Usa su influencia para acercar las buenas prácticas como el comercio local y el respeto de las temporadas y regiones de frutas, verduras y legumbres.

Natalia fue reconocida como la Mejor Chef Saludable en 2019 y cuenta con una medalla Star Diamond Award, por lo que se ha convertido en una de las figuras más influyentes en los últimos años compartiendo con las familias mexicanas sus recetas y consejos para lograr platillos sencillos, nutritivos y sobretodo accesibles para todos.

En esta edición de la Revista del Consumidor, la chef Natalia Delgado además de enseñarnos a preparar uno de sus bocadillos favoritos, nos comparte su receta para elaborar nuestro propio pan de caja, sin lácteos ni conservadores y por si fuera poco aprenderemos una forma diferente de comer garbanzos en *hummus*.

Sí quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Sándwich de Pan Integral con Hummus y Vegetales

INGREDIENTES

(6 porciones)

- 12 piezas de pan integral con semillas
- 1 taza de *hummus* natural
- 6 cdas. de mostaza
- 3 aguacates maduros
- 2 tazas de hojas de espinaca
- 3 jitomates bola en rodajas
- 2 pepinos con piel en rodajas finas
- 2 tazas de germen de alfalfa
- 1 cebolla morada en rodajas finas
- 4 zanahorias ralladas
- 1 taza de col morada picado
- Rodajas de pepinillos o chiles jalapeños en vinagre al gusto

Para acompañar

- *Chips* de betabel y camote horneado

PREPARACIÓN

1. Calienta un comal a fuego medio y coloca las piezas de pan hasta que estén ligeramente doradas.
2. Para formar el sándwich unta las dos piezas de pan con una cucharada de mostaza, de un lado unta dos cucharadas de hummus y en la otra pieza de pan, medio aguacate machacado.
3. Coloca los vegetales uno sobre el otro tratando de formar una torre, el sándwich quedará alto, se puede sujetar con papel encerado o con un palillo de madera.
4. Córtalo por la mitad y acompáñalo con los *chips* de betabel y camote.

Fotografía: J

456 KCAL. | 6 PORCIONES | $21.50 | 15 MINUTOS

osé Luis Sandoval

Consulta aquí el costo de los ingredientes para esta receta.

A LIBRO ABIERTO

BUEN MOMENTO PARA LA LECTURA

Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Niñas y niños son iguales

Nosotras/Nosotros es un hermoso libro ilustrado con una encuadernación muy especial. Es reversible, pues del lado de la primera portada se lee el texto *Nosotras* y exactamente del otro lado se comienza a leer *Nosotros*. Son dos libros en uno. Con este diseño muestra, desde su creación, que el concepto primordial es la equidad.

Por el lado de *Nosotras* encontramos la reivindicación de los derechos de las mujeres, que no es otra cosa que su derecho a ser tratadas de manera igualitaria y, sobre todo, a ser respetadas. Ana Romero –una de las autoras-, en las páginas del libro, dice: "ser niña significaba valer menos, ser de segunda categoría, pero ni las prohibiciones ni las obligaciones nos han impedido ser lo único que somos: personas".

En la parte *Nosotros*, las autoras proponen un rescate de los hombres, que son también víctimas del machismo, de la violencia y de las reglas de un mercado de consumo. De nuevo Ana Romero: "marchar a la guerra era obligatorio. Había que demostrar nuestra fortaleza matándonos los unos a los otros. Mucho tiempo tuvimos que cargar fusiles, pero aprendimos a errar el tiro. Intentamos matar a la guerra (…). Durante cientos de años nos obligaron a ocultar nuestros sentimientos."

Este libro es, sin lugar a dudas, un espléndido trabajo para difundir la equidad de género.

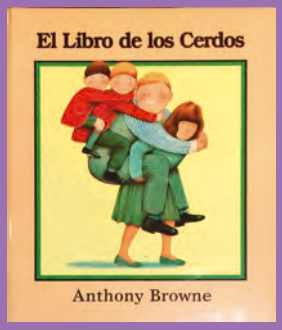
Este mismo tema también lo aborda el hermoso libro ilustrado de Anthony Brown, en el cual los desconsiderados hombres de la casa se transforman en cerdos, de ahí el título **El libro de los cerdos**. Es una obra provocadora que nos invita a repartir equitativamente las tareas cotidianas de la casa.

Un mundo para todos

Oliver Jeffers nos regala una oda a la vida con su libro *Aquí estamos*. El autor escribió esta obra como una bienvenida al mundo para su bebé, cuando aún estaba en gestación. Jeffers se cuestionó cuál sería la información valiosa para su hijo y cómo podría transmitirle un mensaje para su futura existencia. Así fue como se originó *Aquí estamos*. **Notas para vivir en el planeta Tierra**.

Con bellísimas ilustraciones a color y a página completa, el autor envía mensajes a su hijo, tales como el respeto a todas las personas, animales y seres vivientes; también que no está solo, que siempre habrá un semejante de distinta edad, raza y condición social diferente dispuesto a ayudarte, y que cuide este planeta pues es lo único que tenemos sus habitantes. Jeffers le dice a su hijo: "Solo hay tres palabras que necesitas para vivir: respeto, consideración y tolerancia".

Nosotras/Nosotros
Ana Romero y Valeria Gallo
48 páginas, ilustrado, tamaño 30 x 13 cm., empastado, colección **Los Especiales A la orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN **978-607-16-5908-8**
Precio de Venta: **$145.00**



El Libro de los Cerdos
Anthony Browne
32 páginas, ilustrado, tamaño 22 x 26 cm., empastado, colección **Los Especiales a la Orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 1991
ISBN **978-681-16-3651-7**
Precio de Venta: **$115.00**

Aquí estamos. Notas para vivir en el Planeta Tierra
Oliver Jeffers
48 páginas, ilustrado, tamaño 24 x 28 cm., empastado, colección **Los Especiales a la Orilla del Viento**
Fondo de Cultura Económica, 2018
ISBN **978-607-16-5711-4**
Precio de Venta: **$228.00**

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.

Descarga la aplicación en tu dispositivo móvil

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

LxL

LITRO X LITRO PROFECO

Quién es Quién en los Combustibles

Conviértete en un **verificador ciudadano** de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Susana Distancia

#QuédateEnCasa
#MéxicoUnido

GOBIERNO DE MÉXICO

gob.mx